



ANNUAL REPORT

2024-2025





ANNUEL RAPPORT

2024-2025



Table of Contents

Land Acknowledgement	2
Pleo's Vision, Mission and Values	2
Message from Pleo's Executive Director and the Board Chair	3
Board of Directors 2024-2025	4
Parent Quotes	4
How Pleo Helps	5
2025-2028 Strategic Plan.....	6
Pleo's Impact	7
Pleo 2024 Program Evaluation Summary.....	8
Art of Support Gala 2024	10
Pleo in the Community	11
Communications Highlights	12
Thank You	13
Financials 2024-2025	15

Table des matières

Reconnaissance territoriale	2
Vision, mission et valeurs de Pleo	2
Message du directeur exécutif de Pleo et du président du conseil d'administration	3 4
Conseil d'administration 2024-2025	4
Citations des parents	5 6
Comment Pleo aide	7
Plan stratégique 2025-2028.....	8
L'impact de Pleo	10
Résumé de l'évaluation du programme Pleo 2024.....	11 12
Gala de l'Art du Soutien 2024	13 15
Pleo dans la communauté	
Faits saillants des communications	
Merci	
États financiers 2024-2025	

In the spirit of reconciliation, Pleo acknowledges the land on which it was originally established as the traditional and unceded territory of the Anishinaabe Algonquin Nation (Ottawa). We recognize the people and the land in this way as part of our commitment to anti-oppression and decolonization. Beyond recognition this is a reminder of our collective commitment to make the promise and the challenge of Truth and Reconciliation real in our communities. In particular at Pleo, this means recognizing and valuing the experience and wisdom of Indigenous Peoples as it relates to our specific work with mental health and families, and making sure that delivering on our mission includes supporting Indigenous families and children to flourish.

Our Vision: A community where all families can access stigma-free, culturally responsive mental health and addiction support and thrive with connection, compassion, and dignity.

Our Mission: We support and empower parents and caregivers through equitable, culturally responsive peer support to navigate mental health and addiction concerns with their children, youth, and young adults.

Our Values

- Lived Experience – We believe those who have walked this path hold the deepest wisdom. Their voices shape everything we do.
- Equity & Belonging – We are committed to creating inclusive environments where all families feel respected, valued, and supported in ways that reflect their cultural, linguistic, and lived experiences.
- Compassionate Connection – We build trusting relationships with families through non-judgmental, trauma-informed support.
- Collaboration & Partnership—We work in solidarity with families and community organizations to co-create responsive and accessible solutions.
- Cultural Humility – We continually learn and reflect to recognize bias, honour diverse identities, and foster safer, more responsive services.
- Advocacy for Systemic Change – We elevate the voices of families to challenge systemic barriers and influence a more just and equitable mental health and addiction system.

Dans un esprit de réconciliation, Pleo reconnaît le territoire sur lequel elle a été fondée comme territoire traditionnel et non cédé de la Nation algonquine anishinaabe (Ottawa). Cette reconnaissance du peuple et du territoire s'inscrit dans notre engagement contre l'oppression et la décolonisation. Au-delà de cette reconnaissance, elle rappelle notre engagement collectif à concrétiser la promesse et le défi de la vérité et de la réconciliation au sein de nos communautés. Chez Pleo, cela signifie notamment reconnaître et valoriser l'expérience et la sagesse des peuples autochtones dans le cadre de notre travail spécifique auprès des familles et des enfants en santé mentale, et veiller à ce que la réalisation de notre mission inclue le soutien à l'épanouissement des familles et des enfants autochtones.

Notre vision : Une communauté où toutes les familles peuvent accéder à un soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie sans stigmatisation et adapté à la culture et s'épanouir avec connexion, compassion et dignité.

Notre mission : Nous soutenons et responsabilisons les parents et les soignants grâce à un soutien par les pairs équitable et culturellement adapté pour gérer les problèmes de santé mentale et de toxicomanie avec leurs enfants, leurs jeunes et leurs jeunes adultes.

Nos valeurs

Expérience vécue – Nous croyons que ceux qui ont parcouru ce chemin détiennent la sagesse la plus profonde. Leurs voix façonnent tout ce que nous faisons.

Équité et appartenance – Nous nous engageons à créer des environnements inclusifs où toutes les familles se sentent respectées, valorisées et soutenues d'une manière qui reflète leurs expériences culturelles, linguistiques et vécues.

Connexion compatissante – Nous établissons des relations de confiance avec les familles grâce à un soutien sans jugement et tenant compte des traumatismes.

Collaboration et partenariat – Nous travaillons en solidarité avec les familles et les organismes communautaires pour co-crée des solutions réactives et accessibles.

Humilité culturelle – Nous apprenons et réfléchissons continuellement pour reconnaître les préjugés, honorer les diverses identités et favoriser des services plus sûrs et plus réactifs.

Plaidoyer pour un changement systémique – Nous élevons la voix des familles pour remettre en question les obstacles systémiques et influencer un système de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie plus juste et plus équitable.

Dear Pleo Community,

It is with immense gratitude and pride that we share Pleo's Annual Report for April 1, 2024, to March 31, 2025. This past year has been a landmark chapter in our journey — one marked by growth, collaboration, and meaningful impact for families across Eastern Ontario.

We deepened our work with partners across the mental health and addictions system, schools, and community organizations. Collaborations with Britannia Woods Community House, the Ministry of Education, Public Health Canada, the Canadian School Attendance Partnership, and the Ottawa-Carleton District School Board expanded our reach into equity-deserving communities. These partnerships ensure that family peer support is delivered in ways that are culturally responsive, accessible, and grounded in trust.

In October, we proudly hosted our first-ever Art of Support Gala on World Mental Health Day. The event brought together over 180 attendees and raised \$17,167 to directly support our programs. More than just a fundraiser, the Gala was a celebration of resilience, generosity, and the community's belief in the importance of supporting families and caregivers.

As the 2024–25 fiscal year came to a close, our Board and Management team gathered for a strategic planning day to lay the foundation for Pleo's next three years. With input from parents, caregivers, community partners and funders, we set out a renewed vision anchored in four priorities:

- Supporting families – strengthening the help parents and caregivers can access
- Investing in our people – building up and caring for the staff who make our work possible
- Ensuring stability – growing financial sustainability to meet rising needs
- Leading change – advocating and shaping systems alongside families and partners

These pillars will guide us as we enter 2025–26, a year that carries special meaning: 2025 marks 25 years since Pleo became incorporated. We look forward to celebrating this milestone with our community while boldly preparing for the future.

To our staff, board members, partners, and donors — thank you. Your unwavering commitment makes it possible for Pleo to continue to grow, evolve, and respond to the needs of families and caregivers.

Together, we are building a future where no parent or caregiver feels alone.

With gratitude,



Michelle Crogie
Executive Director, Pleo



Angela Fenton
Board Chair, Pleo

Chère communauté Pleo,

C'est avec une immense gratitude et une immense fierté que nous partageons le rapport annuel de Pleo pour la période du 1er avril 2024 au 31 mars 2025. L'année écoulée a été un chapitre marquant de notre parcours, marqué par la croissance, la collaboration et un impact significatif pour les familles de l'Est de l'Ontario.

Nous avons intensifié notre collaboration avec des partenaires du système de santé mentale et de lutte contre les dépendances, des écoles et des organismes communautaires. Nos collaborations avec la Maison communautaire Britannia Woods, le ministère de l'Éducation, Santé publique Canada, le Partenariat canadien pour la fréquentation scolaire et le Conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton ont élargi notre portée auprès des communautés en quête d'équité. Ces partenariats garantissent que le soutien familial par les pairs est offert de manière culturellement adaptée, accessible et fondée sur la confiance.

En octobre, nous avons fièrement organisé notre tout premier Gala « L'Art du Soutien » à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale. L'événement a réuni plus de 180 participants et a permis de récolter 17 167 \$ pour soutenir directement nos programmes. Plus qu'une simple collecte de fonds, ce gala célébrait la résilience, la générosité et la conviction de la communauté quant à l'importance du soutien aux familles et aux aidants.

À l'approche de la fin de l'exercice 2024-2025, notre conseil d'administration et notre équipe de direction se sont réunis pour une journée de planification stratégique afin de poser les bases des trois prochaines années de Pleo. Avec la contribution des parents, des tuteurs, des partenaires communautaires et des bailleurs de fonds, nous avons défini une vision renouvelée, articulée autour de quatre priorités :

Soutenir les familles – renforcer l'aide à laquelle les parents et les aidants peuvent accéder

- Investir dans nos collaborateurs : former et prendre soin du personnel qui rend notre travail possible
- Assurer la stabilité – accroître la viabilité financière pour répondre aux besoins croissants
- Mener le changement – défendre et façonner les systèmes aux côtés des familles et des partenaires

Ces piliers nous guideront à l'aube de 2025-2026, une année particulièrement significative : 2025 marque les 25 ans de la création de Pleo. Nous sommes impatients de célébrer cette étape importante avec notre communauté tout en préparant l'avenir avec audace.

À notre personnel, aux membres du conseil d'administration, à nos partenaires et à nos donateurs : merci. Votre engagement indéfectible permet à Pleo de continuer à croître, à évoluer et à répondre aux besoins des familles et des aidants.

Ensemble, nous construisons un avenir où aucun parent ou tuteur ne se sent seul.

Avec gratitude,



Michelle Crogie, directrice
générale de Pleo



Angela Fenton, présidente
du conseil d'administration
de Pleo

Board of Directors 2024-2025

Officers

ANGELA FENTON, BOARD CHAIR

HEDI GORDON, VICE CHAIR

GREG NESBITT, TREASURER

Directors

AMELIE MARCH-DERRIGER

ANDRE ALLEN

KRISTA DAVIAULT

ANGELA HAMSON

MELISSA JENNINGS

MOTUNRAYO ADEYEM

RITA HADDAD

ANDREW MCCARTNEY

"THERE NEEDS TO BE
MORE OUTREACH.
PLEO IS A HIDDEN
GEM."

"PLEO IS THE
OXYGEN MASK THAT
LETS ME BREATHE SO
I CAN HELP MY
CHILD."

"IF PLEO WASN'T
THERE, I DON'T
KNOW WHERE I'D BE
TODAY."

PARENT QUOTES

"BEING VALIDATED
BY MY PEER MENTOR
TAUGHT ME HOW
TO VALIDATE MY
CHILD."

"PEER SUPPORT IS
UNLIKE ANYTHING
ELSE—IT'S A
LIFELINE."

"PLEO'S SUPPORT
FOR PARENTS IS
CRUCIAL. IT HELPS
US SO WE CAN HELP
OUR KIDS."

Conseil d'administration 2024-2025

Officiers

ANGELA FENTON, PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

HEDI GORDON, VICE-PRÉSIDENTE

GREG NESBITT, TRÉSORIER

Réalisateurs

AMÉLIE MARCH-DERRIGER

KRISTA DAVIAULT

MÉLISSA JENNINGS

RITA HADDAD

ANDRÉ ALLEN

ANGELA HAMSON

JE SUIS TRÈS HEUREUX.

ANDREW MCCARTNEY

« IL FAUT
DAVANTAGE DE
SENSIBILISATION.
PLEO EST UN
TRÉSOR CACHÉ. »

« PLEO EST LE
MASQUE À OXYGÈNE
QUI ME PERMET DE
RESPIRER POUR
AIDER MON ENFANT.
»

« SI PLEO N'ÉTAIT
PAS LÀ, JE NE SAIS
PAS OÙ JE SERAIS
AUJOURD'HUI. »

CITATIONS DE PARENTS

« LE FAIT D'ÊTRE
VALIDÉE PAR MON
MENTOR M'A APPRIS
À VALIDER MON
ENFANT. »

« LE SOUTIEN PAR
LES PAIRS EST
UNIQUE EN SON
GENRE : C'EST UNE
VÉRITABLE BOUÉE
DE SAUVETAGE. »

LE SOUTIEN DE PLEO
AUX PARENTS EST
CRUCIAL. IL NOUS
PERMET D'AIDER
NOS ENFANTS.

How we Help

OUR PARENTS' HELPLINE IS ANSWERED MONDAY TO FRIDAY FROM 9AM TO 7PM EST. PARENTS OR CAREGIVERS OF CHILDREN UP TO AGE 25 CAN CALL; ANY TIME AND AS OFTEN AS IS HELPFUL. THERE'S NO WAITLIST, NO FEE, NO PAPERWORK. YOU CALL AND GET SUPPORT RIGHT AWAY.

OUR PARENT SUPPORT GROUPS ARE CONFIDENTIAL AND JUDGEMENT FREE SPACES. HOSTED BY TWO FAMILY PEER SUPPORTERS, SMALL GROUPS OF PARENTS MEET TO CONNECT AND SUPPORT EACH OTHER. PARENTS ARE ABLE TO SHARE VALUABLE INFORMATION AND FAMILY PEER SUPPORTERS CAN BRING THEIR OWN EXPERIENCES AND KNOWLEDGE OF SERVICES AND RESOURCES

THROUGH OUR ONE-ON-ONE MOBILE SERVICE OUR FAMILY PEER SUPPORTERS MEET WITH PARENTS IN THEIR COMMUNITY. THESE MEETINGS TYPICALLY CONTINUE OVER EIGHT WEEKS

YNST SUPPORTS YOUTH WHO ARE AT HIGH RISK OF SUICIDE BY HELPING THEM CHOOSE UP TO FOUR TRUSTED ADULTS IN THEIR LIVES. THESE ADULTS ARE GIVEN TRAINING, TOOLS, AND ONGOING GUIDANCE FROM PLEO TO STRENGTHEN THEIR ABILITY TO SUPPORT THE YOUTH.

We are also onsite at several locations across the region, working closely with our partners to ensure the whole family is supported.

You can find us onsite at the following partner locations:

- Youth Services Bureau
- Cornwall Community Addiction and Mental Health Centre
- L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophone Cornwall et SDG
- Valoris for Children and Adults of Prescott-Russell (Rockland and Embrun)
- Pembroke Hospital
- Youth Wellness Hub Cornwall
- Youth Wellness Hub Rockland

NOTRE LIGNE D'ASSISTANCE AUX PARENTS EST OUVERTE DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 19 H HNE. LES PARENTS OU TUTEURS D'ENFANTS JUSQU'À 25 ANS PEUVENT APPELER ; À TOUT MOMENT ET AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE. PAS DE LISTE D'ATTENTE, PAS DE FRAIS, PAS DE PAPERASSE. APPELEZ ET OBTENEZ UNE ASSISTANCE IMMÉDIATE.

NOS GROUPES DE SOUTIEN AUX PARENTS SONT DES ESPACES CONFIDENTIELS ET SANS JUGEMENT. ANIMÉS PAR DEUX PAIRS AIDANTS, DE PETITS GROUPES DE PARENTS SE RÉUNISSENT POUR ÉCHANGER ET SE SOUTENIR MUTUELLEMENT. LES PARENTS PEUVENT PARTAGER DES INFORMATIONS PRÉCIEUSES, TANDIS QUE LES PAIRS AIDANTS APPORTENT LEUR EXPÉRIENCE ET LEUR CONNAISSANCE DES SERVICES ET DES RESSOURCES.

GRÂCE À NOTRE SERVICE MOBILE INDIVIDUEL, NOS PAIRS AIDANTS RENCONTRENT LES PARENTS DE LEUR COMMUNAUTÉ. CES RENCONTRES DURENT GÉNÉRALEMENT HUIT SEMAINES.

YNST SOUTIENT LES JEUNES PRÉSENTANT UN RISQUE ÉLEVÉ DE SUICIDE EN LES AIDANT À CHOISIR JUSQU'À QUATRE ADULTES DE CONFIANCE. CES ADULTES BÉNÉFICIENT D'UNE FORMATION, D'OUTILS ET D'UN ACCOMPAGNEMENT CONTINU DE PLEO POUR RENFORCER LEUR CAPACITÉ À ACCOMPAGNER LES JEUNES.

Nous sommes également présents sur place à plusieurs endroits dans la région, travaillant en étroite collaboration avec nos partenaires pour garantir que toute la famille soit soutenue.

Vous pouvez nous trouver sur place dans les sites partenaires suivants :

- Bureau des services à la jeunesse
- Centre communautaire de toxicomanie et de santé mentale de Cornwall
- L'Équipe psycho-sociale pour enfants et adolescents francophone Cornwall et SDG
- Valoris pour enfants et adultes de Prescott-Russell (Rockland et Embrun)
- Hôpital de Pembroke
- Centre de bien-être pour les jeunes de Cornwall
- Centre de bien-être pour les jeunes de Rockland

Strategic Plan 2025-2028

Over the past year, we've listened to our community and heard what matters most to them. To ensure we continue to meet the rising needs of families and partners, our Board and Management team recently convened to develop a roadmap for the next three years. This new strategic plan is the result of a collaborative process, shaped by the voices of parents, caregivers, and our valued funders.



• • • • •



Pleo's Strategic Plan 2025-2028 Supporting Parents & Caregivers for 25 Years

Our Mission

We support and empower parents and caregivers through equitable, culturally responsive peer support to navigate mental health and addiction concerns with their children, youth, and young adults.

Our Vision

A community where all families can access stigma-free, culturally responsive mental health and addiction support and thrive with connection, compassion, and dignity.

Our Values

- Lived Experience
- Equity & Belonging
- Compassionate Connection
- Collaboration & Partnership
- Cultural Humility
- Advocacy for Systemic Change

1

Strengthen Supports for Parents & Caregivers



- 1 Enhancing Our Programs
- 2 Tailoring Support Services
- 3 Innovating Access
- 4 Measuring Impact

2

Investing in our People



- 1 Building a Culture of Belonging
- 2 Supporting Employee Well-being
- 3 Strengthening Equity and Inclusion
- 4 Prioritizing Professional Development

3

Financial Sustainability



- 1 Expanding Revenue Streams
- 2 Securing Long-Term Stability
- 3 Building Corporate and Community Partnerships
- 4 Demonstrating Value to Funders

4

Advocacy & System Leadership




- 1 Amplifying Our Voice and Stories
- 2 Strengthening System Partnerships
- 3 Advancing Equity in Mental Health and Addictions
- 4 Navigating Systems Together

Plan stratégique 2025-2028

Au cours de l'année écoulée, nous avons été à l'écoute de notre communauté et avons pris en compte ses préoccupations. Afin de continuer à répondre aux besoins croissants des familles et de nos partenaires, notre conseil d'administration et notre équipe de direction se sont récemment réunis pour élaborer une feuille de route pour les trois prochaines années. Ce nouveau plan stratégique est le fruit d'un processus collaboratif, façonné par les voix des parents, des aidants et de nos précieux bailleurs de fonds.





Plan stratégique de 2025-2028

Soutenir les parents et les aidants depuis 25 ans

Notre mission

Nous soutenons et responsabilisons les parents et les soignants grâce à un soutien par les pairs équitable et culturellement adapté pour gérer les problèmes de santé mentale et de toxicomanie avec leurs enfants, leurs jeunes et leurs jeunes adultes.

Notre vision

Une communauté où toutes les familles peuvent accéder à un soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie sans stigmatisation et adapté à la culture et s'épanouir avec connexion, compassion et dignité.

Nos valeurs

- Expérience vécue
- Équité et appartenance
- Connexion compatissante
- Collaboration et partenariat
- Humilité culturelle
- Plaidoyer pour un changement systémique

1

Renforcer le soutien aux parents et aux soignants



- 1 Améliorer nos programmes
- 2 Services de soutien à la personnalisation
- 3 Accès innovant
- 4 Mesurer l'impact

2

Investir dans nos employés



- 1 Construire une culture d'appartenance
- 2 Soutenir le bien-être des employés
- 3 Renforcer l'équité et l'inclusion
- 4 Prioriser le développement professionnel

3

Durabilité financière



- 1 Élargir les sources de revenus
- 2 Assurer la stabilité à long terme
- 3 Établir des partenariats entre les entreprises et la communauté
- 4 Démontrer la valeur aux bailleurs de fonds

4

Plaidoyer et leadership systémique



- 1 Amplifier notre voix et nos histoires
- 2 Renforcer les partenariats systémiques
- 3 Promouvoir l'équité en matière de santé mentale et de toxicomanie
- 4 Naviguer ensemble dans les systèmes

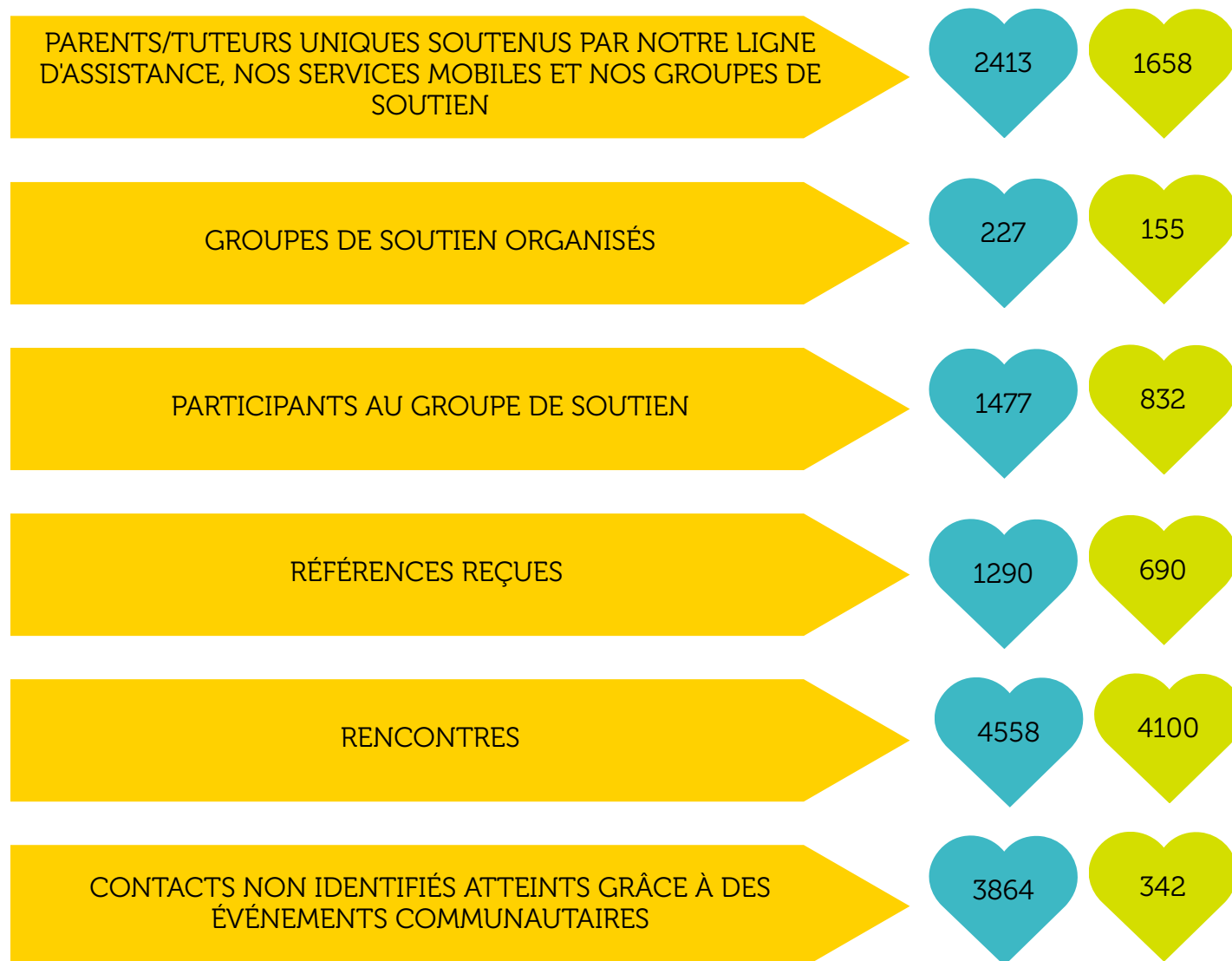
Our Impact

	2024-2025	2023-2024
UNIQUE PARENTS/CAREGIVERS SUPPORTED THROUGH OUR HELPLINE, MOBILE SERVICES AND SUPPORT GROUPS	2413	1658
SUPPORT GROUPS HELD	227	155
SUPPORT GROUP PARTICIPANTS	1477	832
REFERRALS RECEIVED	1290	690
ENCOUNTERS	4558	4100
UNIDENTIFIED CONTACTS REACHED THROUGH COMMUNITY EVENTS	3864	342

In the last fiscal year, 2024-2025, Pleo made a substantial impact on the community through its diverse services and outreach efforts. We supported 2,413 unique parents and caregivers via our helpline, mobile services, and support groups. Throughout the year, we held 227 support groups, which saw the participation of 1,477 individuals seeking support and connection. Additionally, we received 1290 referrals from parents/caregivers and service providers, reflecting our strong collaboration with other organizations in the community. Our team facilitated over 4,558 encounters, ensuring that families received the help they needed when they needed it most. Moreover, our involvement in various community events reached 3864 unidentified contacts, further extending our reach and support to those who may otherwise go unnoticed.

Notre impact

2024-2025 2023-2024



Au cours du dernier exercice financier (2024-2025), Pleo a eu un impact considérable sur la communauté grâce à ses divers services et actions de proximité. Nous avons accompagné 2 413 parents et aidants via notre ligne d'assistance téléphonique, nos services mobiles et nos groupes de soutien. Tout au long de l'année, nous avons organisé 227 groupes de soutien, auxquels ont participé 1 477 personnes en quête de soutien et de liens. De plus, nous avons reçu 1 290 recommandations de parents, d'aidants et de prestataires de services, témoignant de notre étroite collaboration avec d'autres organismes de la communauté. Notre équipe a animé plus de 4 558 rencontres, veillant à ce que les familles reçoivent l'aide dont elles avaient le plus besoin. De plus, notre participation à divers événements communautaires a permis de toucher 3 864 contacts non identifiés, élargissant ainsi notre portée et notre soutien à ceux qui, autrement, passeraient inaperçus.


Pleo 2024 Program Evaluation Summary

Every day at Pleo, we see the profound impact of one parent reaching out to another. The 2024 Pleo Program Evaluation set out to understand how our core services—Helpline, Support Groups, Mobile One-on-One, and YNST—are helping families navigate the complexities of mental health and addiction challenges. We gathered feedback from 68 parents and caregivers, and their voices resonated with a powerful message: what we do matters.

Our evaluation revealed two central truths:

- **Genuine Connection Works:** Parents and caregivers who engaged with our programs reported a significant improvement in their well-being, including a 31-point increase in positive mental health and a dramatic 57-point decrease in high stress. This change is a testament to the power of our peer-based approach, which was consistently praised for its empathy and non-judgmental support.
- **Our Community is Our Strength:** Participants highly valued the personal connections they made, with an overwhelming 83% to 97% of participants saying they would recommend our programs. The evaluation highlights how a foundation of shared lived experience is central to creating positive outcomes.

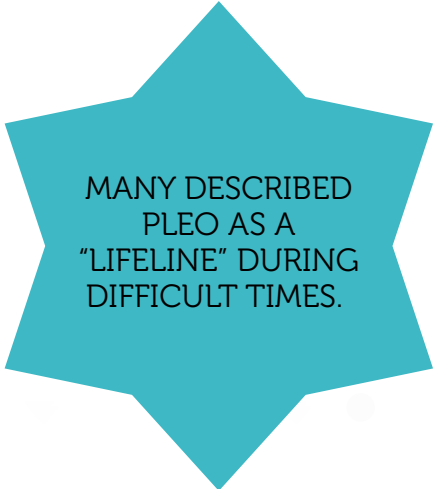
While we celebrate these successes, we also look to the future. The findings provide us with invaluable insights and clear recommendations to expand our reach, enhance our support, and continue centering the voices of our community in everything we do.



83%–100% OF
PARENTS AND
CAREGIVERS
WOULD
RECOMMEND
PLEO'S PROGRAMS.



PARENTS REPORTED
FEELING LESS
ISOLATED, MORE
CONFIDENT, AND
BETTER
SUPPORTED.



MANY DESCRIBED
PLEO AS A
“LIFELINE” DURING
DIFFICULT TIMES.

Résumé de l'évaluation du programme Pleo 2024


Chez Pleo, nous constatons chaque jour l'impact profond de l'aide apportée par un parent à un autre. L'évaluation du programme Pleo 2024 visait à comprendre comment nos services clés – assistance téléphonique, groupes de soutien, accompagnement individuel mobile et YNST – aident les familles à surmonter les difficultés liées à la santé mentale et à la dépendance. Nous avons recueilli les commentaires de 68 parents et aidants, et leurs voix ont résonné avec un message fort : notre action est importante.

Notre évaluation a révélé deux vérités centrales :


Une véritable connexion fonctionne : Les parents et les aidants qui ont participé à nos programmes ont constaté une amélioration significative de leur bien-être, notamment une amélioration de 31 points de leur santé mentale positive et une diminution spectaculaire de 57 points de leur niveau de stress élevé. Ce changement témoigne de la puissance de notre approche par les pairs, régulièrement saluée pour son empathie et son soutien sans jugement.

Notre communauté est notre force : Les participants ont grandement apprécié les liens personnels qu'ils ont tissés, avec une proportion impressionnante de 83 % à 97 % d'entre eux déclarant qu'ils recommanderaient nos programmes. L'évaluation souligne l'importance d'un vécu partagé pour obtenir des résultats positifs.


Tout en célébrant ces succès, nous nous tournons également vers l'avenir. Les résultats nous apportent des informations précieuses et des recommandations claires pour étendre notre portée, renforcer notre soutien et continuer à placer la voix de notre communauté au cœur de toutes nos actions.



83 À 100 % DES
PARENTS ET DES
TUTEURS
RECOMMANDERAIENT
LES PROGRAMMES DE
PLEO.



LES PARENTS ONT
DÉCLARÉ SE SENTIR
MOINS ISOLÉS, PLUS
CONFIANTS ET
MIEUX SOUTENUS.



BEAUCOUP ONT
DÉCRIT PLEO
COMME UNE «
BOUÉE DE
SAUVETAGE » DANS
LES MOMENTS
DIFFICILES.

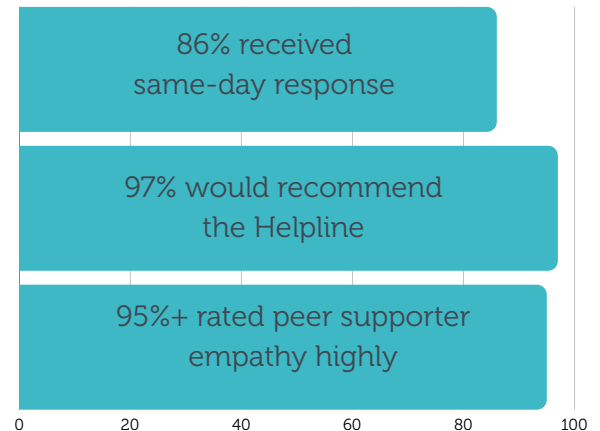
Pleo 2024 Program Evaluation Survey Results



Mental Health Boost

- **Positive Shift:** The number of parents reporting "Excellent" or "Good" mental health more than doubled, jumping from 26% to 57%.
- **Dramatic Decline:** Reports of "Poor" or "Very Poor" mental health dropped significantly, from 44% to just 4%.

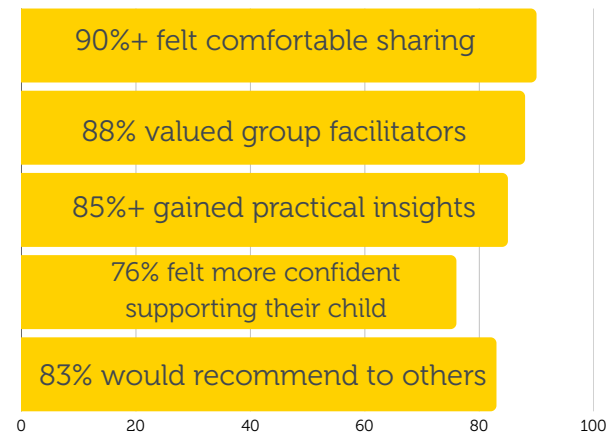
Pleo Helpline



Stress Reduction

- **Major Improvement:** The number of people with "Excellent" or "Good" stress levels jumped from just 7% to 43%.
- **Stress Evaporates:** Reports of "Poor" or "Very Poor" stress dropped sharply from 72% to 15%.

Pleo Support Groups



Stronger Support Systems

- **Support Grows:** The number of people with "Excellent" or "Good" support systems rose from 32% to 52%.
- **Less Isolation:** Reports of "Poor" or "Very Poor" support systems dropped from 41% to 13%.

Pleo Mobile One-on-One



EARLY PARTICIPANTS IN THE YOUTH-NOMINATED SUPPORT TEAM (YNST) PROGRAM REPORTED FULL SATISFACTION, PRAISING THE SERVICE FOR BEING YOUTH-CENTERED AND RESPECTFUL.

Résultats de l'enquête d'évaluation du programme Pleo 2024



Amélioration de la santé mentale

Changement positif : le nombre de parents déclarant avoir une santé mentale « excellente » ou « bonne » a plus que doublé, passant de 26 % à 57 %.

Déclin spectaculaire : les rapports faisant état d'une santé mentale « mauvaise » ou « très mauvaise » ont chuté de manière significative, passant de 44 % à seulement 4 %.



Réduction du stress

Amélioration majeure : le nombre de personnes ayant un niveau de stress « excellent » ou « bon » est passé de seulement 7 % à 43 %.

- Le stress s'évapore : les rapports de stress « faible » ou « très faible » ont chuté de façon spectaculaire, passant de 72 % à 15 %.

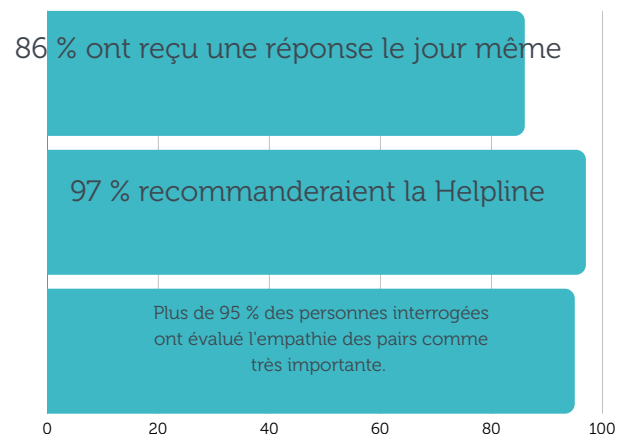


Des systèmes de soutien plus solides

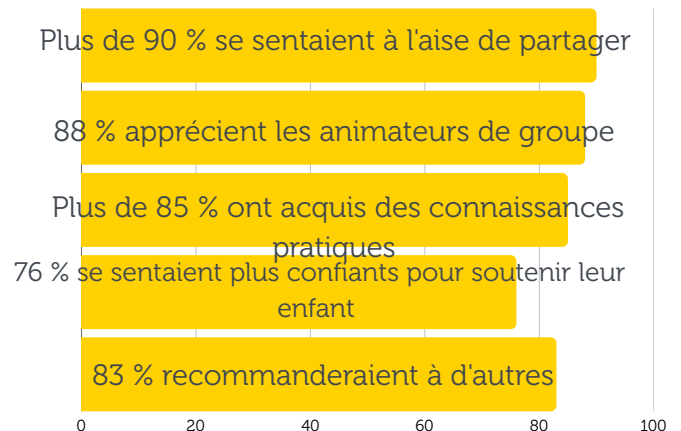
Le soutien augmente : le nombre de personnes disposant d'un système de soutien « excellent » ou « bon » est passé de 32 % à 52 %.

- Moins d'isolement : les rapports faisant état de systèmes de soutien « médiocres » ou « très médiocres » ont chuté de 41 % à 13 %.

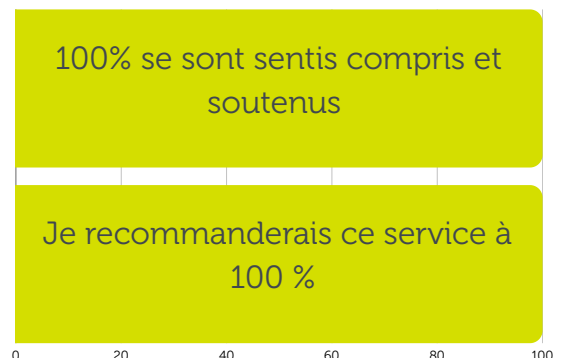
Pleo Helpline



Pleo Support Groups



Pleo Mobile One-on-One



LES PREMIERS PARTICIPANTS AU PROGRAMME DE L'ÉQUIPE DE SOUTIEN DÉSIGNÉE PAR LES JEUNES (YNST) ONT FAIT PART DE LEUR ENTIÈRE SATISFACTION, LOUANT LE SERVICE POUR SON CARACTÈRE CENTRÉ SUR LES JEUNES ET RESPECTUEUX.

Art of Support Gala 2024:

A Night of Connection, Creativity, and Community Impact

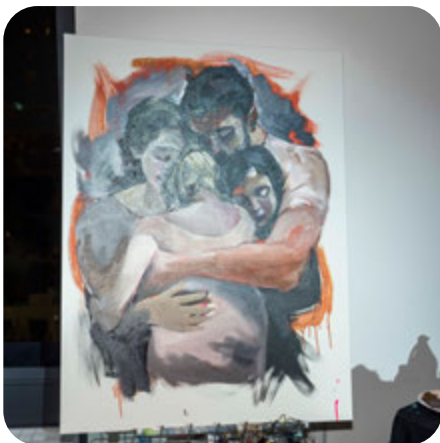
On October 10, 2024, the Pleo community came together for our inaugural Art of Support Gala—an evening dedicated to creativity, compassion, and the power of peer support. Guests were welcomed into a warm, art-filled atmosphere at the Ottawa Art Gallery, where stories of courage from parents set the tone for a moving celebration of what's possible when families are truly seen and supported.

Highlights from the night included:

- Powerful lived-experience storytelling that brought Pleo's mission to life and reminded everyone why family peer support matters.
- Vibrant art and experiences featured in our auction, with generous contributions from local creators and community partners.
- Live music and heartfelt moments that turned the room into a genuine gathering of neighbours rooting for one another.
- A community of champions—sponsors, donors, and volunteers—whose generosity and energy made the event shine.

Thanks to our incredible supporters, the Art of Support Gala raised \$16,979.74, with all proceeds directly fueling Pleo's front-line Family Peer Support services—our helpline, support groups, and outreach that help parents and caregivers navigate mental health and substance-use challenges with their children, youth, and young adults.

We left the evening reminded that when art meets advocacy, and stories are shared with open hearts, real change happens. We're already dreaming up what's next—and we hope you'll be with us again.



Gala Art of Support 2024 : Une soirée de connexion, de créativité et d'impact communautaire

Le 10 octobre 2024, la communauté Pleo s'est réunie pour le premier gala « L'Art du soutien », une soirée consacrée à la créativité, à la compassion et au pouvoir du soutien par les pairs. Les invités ont été accueillis dans une ambiance chaleureuse et artistique à la Galerie d'art d'Ottawa, où les témoignages de courage de parents ont donné le ton à une célébration émouvante de ce qui est possible lorsque les familles sont véritablement prises en compte et soutenues.

Les moments forts de la soirée comprenaient :

Un récit puissant d'expériences vécues qui a donné vie à la mission de Pleo et a rappelé à chacun pourquoi le soutien familial par les pairs est important.

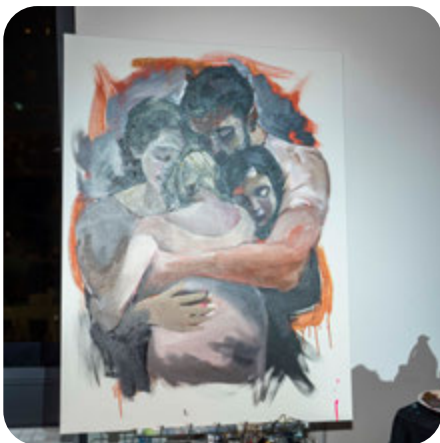
Des œuvres d'art et des expériences dynamiques présentées dans notre vente aux enchères, avec de généreuses contributions de créateurs locaux et de partenaires communautaires.

De la musique live et des moments chaleureux qui ont transformé la salle en un véritable rassemblement de voisins s'encourageant les uns les autres.

Une communauté de champions – commanditaires, donateurs et bénévoles – dont la générosité et l'énergie ont fait briller l'événement.

Grâce à nos incroyables donateurs, le gala Art of Support a permis de récolter 16 979,74 \$, dont tous les bénéfices ont été directement reversés aux services de soutien familial de première ligne de Pleo : notre ligne d'assistance, nos groupes de soutien et nos services de sensibilisation qui aident les parents et les soignants à surmonter les problèmes de santé mentale et de toxicomanie avec leurs enfants, leurs adolescents et leurs jeunes adultes.

Nous avons quitté la soirée avec l'impression que lorsque l'art rencontre la mobilisation et que les histoires sont partagées avec générosité, un véritable changement se produit. Nous rêvons déjà de la suite, et nous espérons vous compter parmi nous à nouveau.



Engaging with the community is essential for Pleo to raise awareness and provide vital services and support. Our in-person outreach efforts allow us to build trust and share information directly with those who need it most.

Throughout the past year, we have been present at a variety of community events, including:

- Working on Wellness (WOW) Festival
- Britannia Woods Garage Sale
- Cornwall Summer Youth Engagement Fair
- International Overdose Awareness Day
- Coldest Night of the Year
- ED Network Planning Day
- Spring Youth Engagement Fair
- Ottawa West Four Rivers OHT Strategic Planning day

These events, as showcased in the accompanying photos, exemplify our commitment to connecting with the community and ensuring that our resources are accessible to all.

Pleo in the Community



L'engagement auprès de la communauté est essentiel pour Pleo afin de sensibiliser et de fournir des services et un soutien essentiels. Nos actions de sensibilisation en personne nous permettent d'instaurer un climat de confiance et de partager des informations directement avec ceux qui en ont le plus besoin.

Au cours de l'année écoulée, nous avons été présents à divers événements communautaires, notamment :

Festival Travailler sur le bien-être (WOW)

- Vente de garage de Britannia Woods
- Salon d'engagement des jeunes d'été de Cornwall
- Journée internationale de sensibilisation aux surdoses
- La nuit la plus froide de l'année
- Journée de planification du réseau ED
- Foire de l'engagement des jeunes du printemps
- Journée de planification stratégique de l'OHT d'Ottawa Ouest Four Rivers
- Ces événements, comme le montrent les photos ci-jointes, illustrent notre engagement à établir des liens avec la communauté et à garantir que nos ressources sont accessibles à tous.

Pleo dans la communauté



Communications Highlights



	2024-2025	2023-2024
SOCIAL MEDIA REACH & ENGAGEMENT	210,433	29,964
WEBSITE VISITORS	19,330	4,381
SOCIAL MEDIA FOLLOWERS	4,623	4,239
NEW NEWSLETTER SUBSCRIBERS	512	35

April 1, 2024 – Mar 31, 2025
Source: Meta Business Suite, LinkedIn, Google Analytics 4, Mailchimp

Faits saillants des communications



	2024-2025	2023-2024
PORTÉE ET ENGAGEMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX	210 433	29 964
VISITEURS DU SITE WEB	19 330	4 381
ABONNÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX	4 623	4 239
NOUVEAUX ABONNÉS À LA NEWSLETTER	512	35

1er avril 2024 – 31 mars 2025 Source : Meta Business Suite, LinkedIn, Google Analytics 4, Mailchimp

As we look back on the past year, we are filled with gratitude for your continued support.

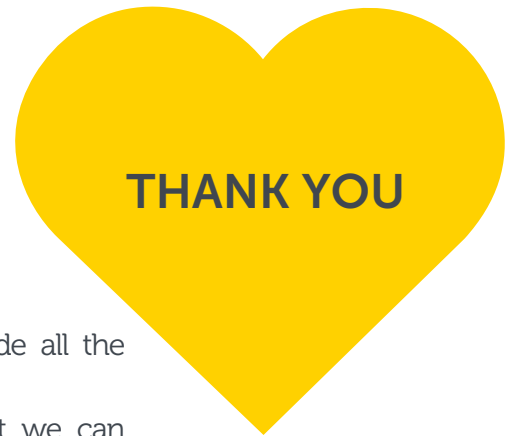
Whether you gave your time, your voice, your donations, or your partnership—you made an impact. Your generosity has helped us reach important milestones and, more importantly, wrap more families in the support they deserve.

Because of you, Pleo has been able to stand alongside parents and caregivers with the compassion, connection, and care they need during some of life's most difficult moments.

Your belief in our mission and your steadfast commitment have made all the difference.

We are so grateful to walk this path with you and excited for what we can accomplish together in the year ahead.

Thank you for standing with families, for believing in hope, and for supporting Pleo in every way that you do.



Crabtree
Foundation



Kids | Enfants
Come First | avant tout



En repensant à l'année écoulée, nous sommes remplis de gratitude pour votre soutien continu.

Que vous ayez donné de votre temps, de votre voix, fait un don ou collaboré, vous avez eu un impact. Votre générosité nous a permis d'atteindre des objectifs importants et, surtout, d'offrir à davantage de familles le soutien qu'elles méritent.

Grâce à vous, Pleo a pu se tenir aux côtés des parents et des soignants avec la compassion, la connexion et l'attention dont ils ont besoin pendant certains des moments les plus difficiles de la vie.

Votre confiance en notre mission et votre engagement indéfectible ont fait toute la différence.

Nous sommes très reconnaissants de parcourir ce chemin avec vous et enthousiastes à l'idée de ce que nous pouvons accomplir ensemble dans l'année à venir.

Merci d'être aux côtés des familles, de croire en l'espoir et de soutenir Pleo de toutes les manières possibles.

MERCI



**Fondation
Crabtree**



Kids | Enfants
Come First | avant tout





L'ÉQUIPE DE SANTÉ DE
la Vallée d'Ottawa

PROUD MEMBER OF

Ottawa West
Four Rivers
ONTARIO HEALTH TEAM



FIER MEMBRE DE

ÉQUIPE SANTÉ ONTARIO
Ottawa Ouest
Quatre Rivières



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



Sandy Hill
Community
Health Centre



Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable



Willow Wellness





L'ÉQUIPE DE SANTÉ DE
la Vallée d'Ottawa

PROUD MEMBER OF

Ottawa West
Four Rivers
ONTARIO HEALTH TEAM



FIER MEMBRE DE

ÉQUIPE SANTÉ ONTARIO
Ottawa Ouest
Quatre Rivières



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



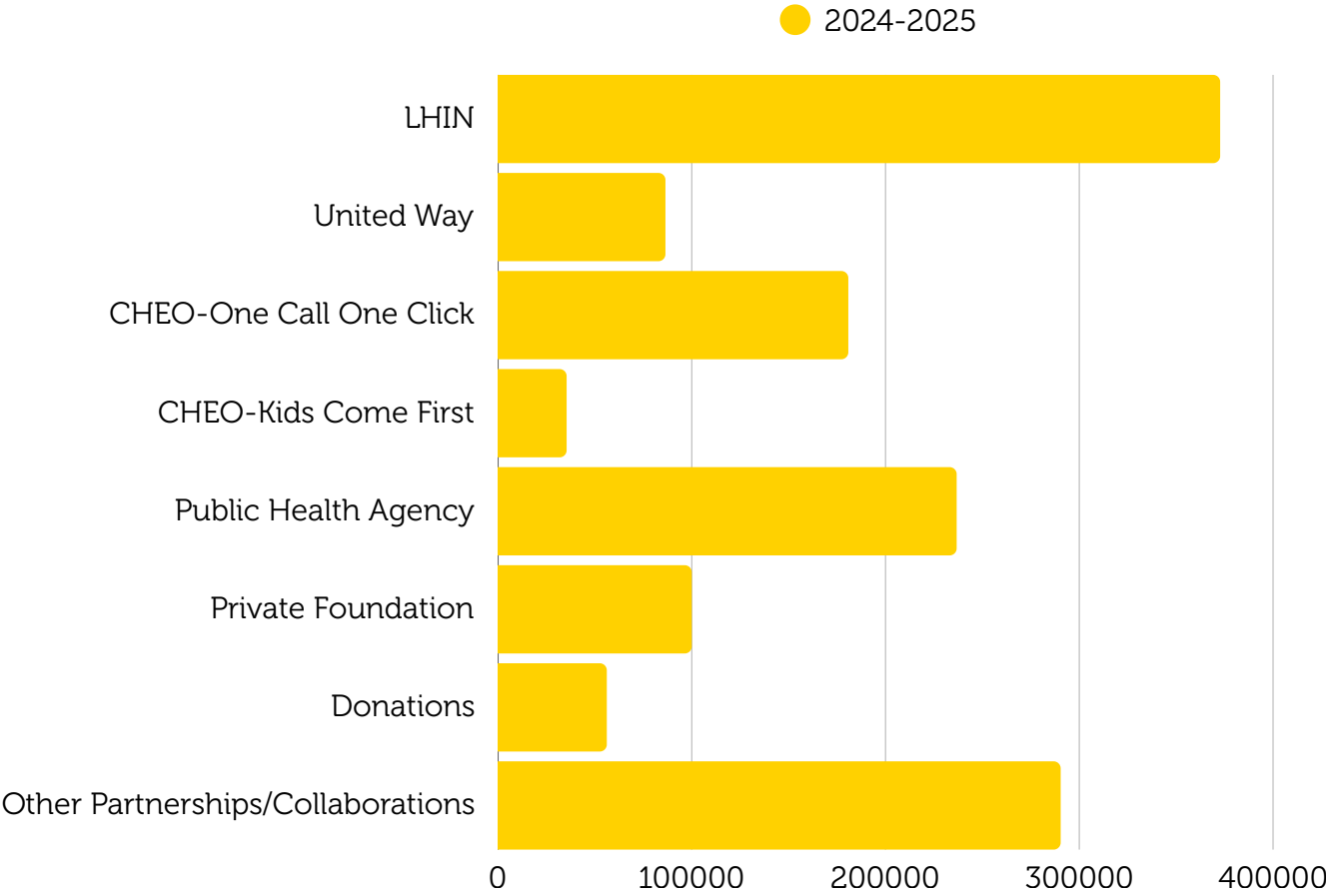
Sandy Hill
Community
Health Centre



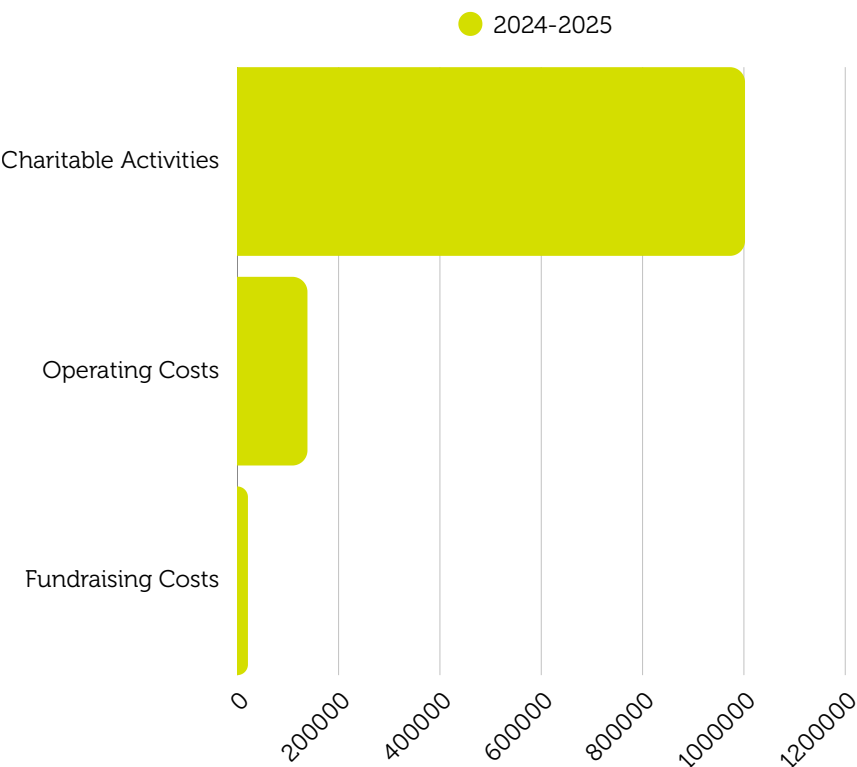
Centre de santé
communautaire
Côte-de-Sable



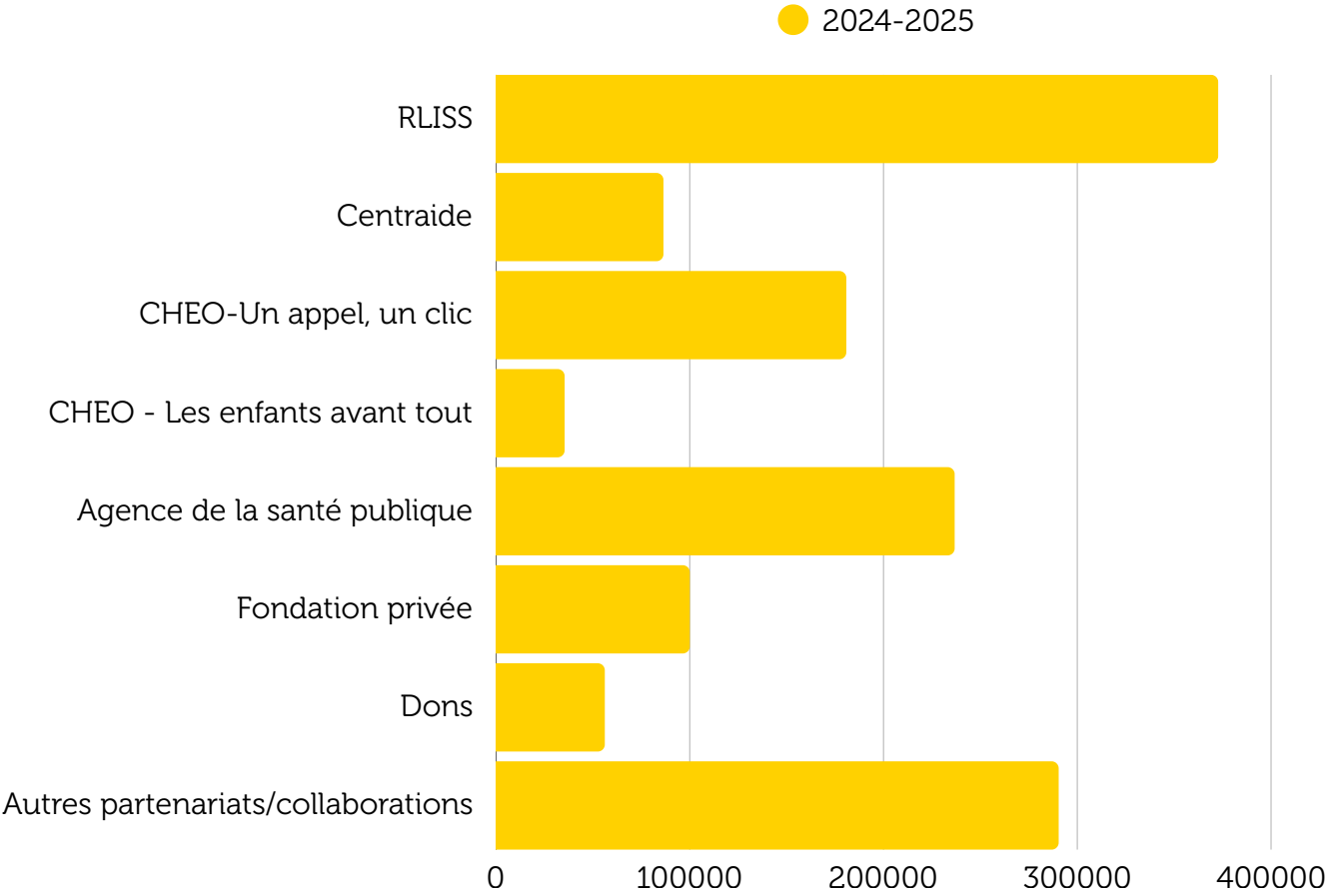
Revenue 2024-2025



Expenses 2024-2025



Chiffre d'affaires 2024-2025



Dépenses 2024-2025

