

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2017



Mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral (TCC)
ou un accident vasculaire cérébral (AVC) et leur famille
dans l'obtention de services appropriés d'aide, de réadaptation
et psychosociaux.

Dans ce numéro...

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	3
Mot des intervenants	4-5-6-8-9-10-11
Mot du vice-président aux membres	7
Recettes / Cuisine collective	12-13
La chronique de Daniel	14
AVC/TCC / La réadaptation	15
Psychos défis / Intelligence émotionnelle	16
Activités spéciales à venir	17
Pensées positives de Rachel	18
Divertissement / Jeux	19
Photos / Diverses activités	20-21
Comités des membres Postes de bénévolat	22
Merci à nos collaborateurs Conseil d'administration	23
Remerciements Appel à votre générosité	24



Mot de la présidente | Julie Larochelle

Bonjour,

Comme l'automne arrive à grand pas, c'est le temps de se préparer pour certains changements et tout ce que ceux-ci peuvent nous apporter. Les fermiers fêtent la récolte, les enfants retournent à l'école et l'A.N.O. commence une nouvelle saison d'activités avec l'énergie que le soleil nous a donnée pendant l'été. Un des changements très important que vit notre association est l'arrivée de Mélanie Royer comme nouvelle directrice générale. Au nom du C.A., je lui souhaite la bienvenue à la direction. Nous sommes certains qu'avec sa vision à long terme et son énergie, elle saura très bien diriger l'A.N.O. et s'assurer que sa mission soit respectée.

Aussi, je vous invite à un 4 à 7 qui aura lieu pendant la semaine québécoise du TCC à l'A.N.O. le 17 octobre pour prendre connaissance des nouveautés de notre association, des activités que nous organisons, et de rencontrer les membres du C.A. et l'équipe de l'A.N.O. Cette dégustation de vins et fromages sera l'occasion parfaite pour venir partager et avoir davantage d'information sur tout ce qui se passe dans notre communauté. Pour plus de détails sur l'événement, voir l'invitation incluse dans ce bulletin.

En espérant vous voir en grand nombre,

Julie





Mot de la direction |

Mélanie Royer

Chères/chers membres,

C'est avec plaisir que j'ai accepté le poste de direction. Je reviens d'un long congé de maternité alors j'ai plein d'énergie à consacrer à l'ANO et à ses membres. Je tiens à remercier le conseil d'administration pour la confiance que vous m'accordez. J'ai la chance de relever ces nouveaux défis avec une équipe de travail formidable. L'ANO est un milieu de vie ouvert où l'atmosphère de travail est agréable. J'ai donc confiance que mon adaptation se fera en douceur.

L'été laisse tout doucement sa place à l'automne. Je débute cette belle aventure en même temps que l'arrivée des diverses couleurs que nous offre cette merveilleuse saison. L'ANO a aussi un éventail très diversifié de services. Je m'engage donc à assurer la qualité et le bon développement de chacun de ceux-ci.

Du 15 au 21 octobre prochain aura lieu la 15e édition de la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral. Pour l'occasion, l'ANO organisera dans ses locaux, mardi le 17 octobre, un 4 à 7 vin et fromages. Il y aura au calendrier, tout au long de la semaine, une belle programmation en lien avec le TCC. Vous êtes tous invités à participer à cet événement qui se veut rassembleur.

Pour ce qui est de mon ancien poste en sensibilisation/bénévolat/promotion et le poste au programme socioprofessionnel, de nouveaux intervenants en or prendront la relève et seront présents pour vous offrir d'excellents services. Vous les rencontrerez certainement lors de vos prochaines visites à l'ANO.

Venez me saluer, il me fait toujours plaisir de prendre de vos nouvelles.

Mélanie





Programme d'intégration résidentielle |

Myriam Quimpère

819-770-8804 poste 227

Programme d'intégration résidentielle

Ce programme a pour but d'accompagner les membres dans diverses démarches reliées à l'autonomie. Il offre la possibilité de participer à une multitude d'activités enrichissantes permettant le développement d'habiletés, le maintien des acquis et l'apprentissage de nouvelles connaissances. Le programme d'intégration résidentielle offre également des services de répit et d'accompagnement à travers les jumelages ANO-Duo.

Jumelage ANO-Duo



Ce service a pour but premier d'offrir un moment de répit aux membres et à leurs proches. Un jumelage peut ainsi être fait entre un bénévole et un membre pour l'accomplissement d'une activité spécifique, par exemple aller prendre une marche, magasiner, apprendre à jouer d'un instrument de musique, suivre des leçons de français ou encore discuter autour d'un café. Les jumelages sont toujours créés en respect des besoins et des intérêts de chacun. La beauté de ce programme, c'est qu'il permet à deux personnes de bâtir une relation d'amitié unique et privilégiée.

Programme *La vie après un AVC* :

Cette formation a été créée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Elle comprend huit ateliers de 2h qui abordent les thèmes suivants :

- Comprendre l'AVC ;
- Changements physiques et défis ;
- Déglutition et nutrition ;
- Cognition, perception et communication ;
- Émotions: accent sur la dépression ;
- Activités et relations ;
- Réduire les risques de subir un autre AVC ;
- Reprendre votre vie en main.

La richesse de ce programme provient des témoignages de chacun. Le climat de respect permet l'instauration d'un lien de confiance qui s'établit peu à peu entre les participants et l'intervenante. À la fin de chaque module, les participants se donnent un défi à relever en lien avec le thème du jour, l'objectif étant l'amélioration de la qualité de vie et l'implication de chacun dans le processus d'adaptation et de rétablissement.

Pour vous inscrire sur la liste d'attente ou obtenir plus de renseignements, téléphonez-nous au (819) 770-8804 poste 221. L'inscription et la participation du membre doit se faire avec un proche.

Programme socio-professionnel |

819-770-8804 poste 225

Programme d'implication socio-professionnelle

À travers le programme socio-professionnel, nous organisons des activités d'implication bénévole. Les membres peuvent s'impliquer dans leur communauté ou dans les comités de l'Association. Nous offrons aussi un accompagnement dans les démarches reliées à l'intégration dans un stage en milieu professionnel ou la réintégration en emploi.

Par le passé, un grand nombre de personnes qui recevaient des prestations en raison d'une **invalidité grave et prolongée** croyaient qu'elles avaient quitté le marché du travail de façon permanente. De nos jours, grâce aux nouvelles technologies, aux traitements médicaux et à la formation professionnelle, certaines personnes ayant une invalidité grave peuvent réintégrer le marché du travail.

Vous aimeriez être accompagné dans ce domaine? Nous pouvons le faire, entre autre, en vous aidant à trouver des services en lien avec le programme de réadaptation professionnelle du gouvernement du Canada (RCP). En voici un bref aperçu.

Programme de réadaptation professionnelle

Le Programme de réadaptation professionnelle est un programme à participation facultative qui aide les bénéficiaires de prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC) à retourner au travail.

Si vous recevez des prestations d'invalidité du RPC, vous pourriez être admissible à des services d'orientation professionnelle, à de l'aide financière pour suivre de la formation et à des services de recherche d'emploi.

Lorsque vous participez au programme et que vous êtes à la recherche d'un emploi, vous continuez à recevoir vos prestations régulières d'invalidité du RPC.

Pour plus d'information veuillez consulter le lien suivant :

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-invalidite-rpc/readapt.html>



Intervenante aux activités |

Josée Lacasse

819-770-8804 poste 224

Programme d'activités

Le programme d'activités offre aux membres ainsi qu'à leurs proches des activités hebdomadaires variées. Il y a des activités de divertissement, de santé et bien-être, créatives, sociales et culturelles, sans compter nos divers comités et événements spéciaux.

Chers membres,

En ce début d'automne, je vous souhaite une bonne rentrée à l'ANO. Nous avons intégré dans le calendrier de nouvelles activités, qui j'espère, sauront vous plaire. Certaines activités restent au rendez-vous telles que les dîners-échange, le groupe de soutien, l'ANO peinture et plusieurs autres.

Une nouveauté de la saison est la broderie sur carton, qui vous permettra de fabriquer de magnifiques cartes pour des occasions spéciales telles que Noël, anniversaires et bien d'autres. Il y a également le début de l'Atelier global. Suite à de nombreuses demandes des membres concernant l'accès à de l'information sur les AVC, TCC et anévrismes, un programme de Brain Buddies a été conçu spécialement pour l'ANO. Divers sujets seront abordés tels que : le sommeil, la sexualité, la communication, l'attention et bien d'autres.

Cette année, *la semaine TCC* aura lieu du 16 au 20 octobre 2017. Un 4 à 7 vin et fromages aura lieu lors de cette semaine. De plus, un activité spéciale de l'atelier mémoire sera également de la partie. Nous souhaitons vous y voir en grand nombre !

Il est également à noter que diverses activités festives seront au rendez-vous lors de l'Halloween et de la fête de Noël. Venez en grand nombre, le plaisir sera au rendez-vous !



Mot du vice-président aux membres |

André-Michel Lemay

Chers membres,

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous avez eu l'occasion de vous ressourcer à l'occasion au soleil. Pour ma part, j'ai continué à m'impliquer auprès de l'ANO en participant à diverses activités, mais aussi à titre de conférencier lors de sensibilisation dans des écoles de conduite.

En tant que vice-président aux membres, je vous invite vous aussi à jouir des services de l'ANO et à y laisser votre marque. Une belle façon de contribuer à son amélioration est d'ailleurs de prendre la parole et d'apporter vos suggestions. Le bien-être des membres est ma priorité, donc, il me fera plaisir de communiquer vos demandes aux autres membres du CA et de défendre vos intérêts.

Il m'est malheureusement impossible d'assister à toutes les activités pour prendre votre pouls. Alors, si je ne suis pas présent, vous pouvez laisser une enveloppe pour moi à la réception ou bien encore poster une lettre à mon nom au 115 boul Sacré-Cœur, Gatineau, QC, J8X 1C5.

N'oubliez pas que je suis là pour vous et que sans membre, il n'y a pas d'association. Votre opinion est par conséquent très importante.



Intervenante psychosociale |

Denise Bisson

819-770-8804 poste 223

Programme de soutien

Le programme de soutien offre des services de soutien individuel et de groupe aux membres lésés ainsi qu'à leurs proches. Les dîner-échanges sont aussi une occasion de socialiser et de briser l'isolement dans un contexte convivial et chaleureux.

L'Ikebana art floral japonais

L'Ikebana, l'art de faire vivre les fleurs, est un art millénaire qui nous vient du Japon. La justesse d'un arrangement, ou plutôt d'une sculpture florale, se trouve d'abord dans l'imagination et le cœur de son auteur, puis dans l'œil de celui qui le contemple. L'école Ikenobo est la plus ancienne école du Japon, à la fois classique et moderne. C'est au début du VIIe siècle que fut fondée l'école par Senmu Ikenobo et c'est au XVe siècle que l'Ikebana devint populaire et que les premiers écrits sur l'art d'arranger les fleurs apparaissent. Actuellement, l'école est à l'avant-garde de l'art floral japonais tout en respectant ses valeurs traditionnelles.

Les qualités requises par le pratiquant :

La pratique de l'Ikebana est à la portée de tous ! C'est un art qui demande évidemment qu'on acquière quelques bases, mais tout le monde peut le pratiquer sans forcément avoir des connaissances sur la culture japonaise ou même en botanique. Les enseignements et les styles varient en fonction de l'École (il existe plus de 2000 Écoles d'Ikebana au Japon), mais toute personne peut atteindre un niveau élevé dans son École, en partant de zéro.

Les qualités requises sont d'abord l'amour et le respect de la nature ainsi que la volonté de préserver les végétaux et autres éléments vivants.



Suite | L'Ikebana art floral japonais

La rigueur, la patience et le sens d'observation sont également primordiaux selon moi. Il faut être conscient que nous manipulons des éléments vivants, qui ont chacun leur caractère et leur façon d'être. Il faut sublimer la plante en la travaillant avec respect et douceur. Ikebana signifie « Fleur vivante », il n'est nullement question de « tuer » les végétaux et de les « torturer » pour obtenir une composition artificielle. Le but de l'Ikebana est de faire vivre les fleurs dans les maisons, leur donner une apparence naturelle, comme si elles étaient encore dans leur milieu naturel.

Il existe 5 grandes formes d'arrangement : la forme droite, la forme inclinée, la forme tombante, la forme plate et enfin le Kaden Tatebana.

Les formes des arrangements varient en fonction de l'apparence des éléments dominants. Un arrangement est très souvent constitué d'éléments principaux et d'éléments secondaires. C'est ce qui permet d'avoir un arrangement harmonieux dans le déséquilibre, de faire interagir les éléments et créer une unité et une tension. Un arrangement réussi sera un arrangement vivant, "en mouvement" et qui respecte une hiérarchie élément principal - élément secondaire.

Par ailleurs, il n'existe pas vraiment de rites durant l'élaboration de l'arrangement. Cependant la posture est primordiale, il est important d'avoir une posture droite, les épaules décontractées, l'abdomen serré, la respiration mesurée et une grande concentration. Si on ne respecte pas ces postures, on aura vite fait de se déconcentrer, et de briser une branche qu'on est en train de courber ! Si on est crispé dans les mouvements, on n'arrivera pas à obtenir un résultat naturel et vivant.

Les fleurs traduisent notre attitude, et on ne peut tricher avec elles. Un des plaisirs de l'Ikebana est la sérénité et l'apaisement qu'apporte l'élaboration d'un arrangement, dans la concentration et dans l'unité avec les végétaux. Il faut être détendu, afin de profiter au mieux de ce bienfait.

Référence sites internet : <https://femme2decotv.com/actus-detail.php?id=772&PHPSESSID=kn0601rhv8ielv39saadtn7mp3>
http://www.journeesdelaculture.qc.ca/index.php?option=com_hjpmembres&controller=activity&layout=activityDetails&activityId=13250&lang=fr

Bénévolat, Sensibilisation et Promotion |

819-770-8804 poste 226

Programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion

À travers le programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion, nous offrons entre autres des sensibilisations, incluant des témoignages, dans les écoles de conduite. Nous informons aussi la population sur les services offerts à l'ANO au moyen de kiosques lors d'événements communautaires. De plus, ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO.

COMPORTEMENTS - DROGUES ET MÉDICAMENTS

Ce que dit la loi

Conduire avec les facultés affaiblies par la drogue ou les médicaments est un comportement dangereux et sévèrement puni par le Code criminel et le Code de la sécurité routière.

Le Code criminel

Le Code criminel est une loi fédérale qui s'applique dans toutes les provinces et tous les territoires canadiens. Il détermine les règles et les sanctions liées à la conduite avec les capacités affaiblies : prison, amende, périodes d'interdiction de conduire, etc.

Commets une infraction quiconque conduit un véhicule à moteur ou a la garde ou le contrôle d'un véhicule à moteur, que celui-ci soit en mouvement ou non, dans les cas suivants :

- Lorsque sa capacité de conduire ce véhicule à moteur est affaiblie par l'effet de l'alcool ou d'une drogue;
- Lorsqu'il a consommé une quantité d'alcool telle que son alcoolémie dépasse quatre-vingts milligrammes d'alcool par cent millilitres de sang.

Il est entendu que cela vise notamment le cas où la capacité de conduire est affaiblie par l'effet combiné de l'alcool et d'une drogue.

Vous pouvez être arrêté et condamné en vertu du Code criminel

Si vos capacités sont affaiblies par la drogue ou les médicaments

On peut être arrêté pour conduite avec les capacités affaiblies par la drogue ou un médicament, pas seulement parce qu'on a bu de l'alcool.

Si vos capacités sont affaiblies par l'alcool ou la drogue

Si un policier a des doutes sur votre façon de conduire, il peut vous faire passer des épreuves de coordination des mouvements (équilibre, démarche, mouvement des yeux), vous demander de souffler dans un appareil de détection d'alcool, etc.

Ces tests sont suffisants pour vous mettre en état d'arrestation. Au besoin, un expert en reconnaissance de drogues peut vous faire passer une autre série de tests plus poussés au poste de police.

Si vous refusez d'obéir à un ordre d'un agent de la paix

Refuser de souffler dans l'appareil de détection d'alcool ou de faire les épreuves de coordination des mouvements est une infraction criminelle qui entraîne automatiquement des sanctions des plus sévères.

Garde ou contrôle d'un véhicule

La loi n'interdit pas seulement de conduire un véhicule avec les facultés affaiblies, mais également d'en avoir la garde ou le contrôle. Voici quelques situations où les conséquences sont les mêmes que pour la conduite avec les facultés affaiblies :

- Être assis à la place du conducteur, même si le véhicule est arrêté ou en panne;
- Se trouver dans son véhicule - même endormi sur la banquette arrière – et avoir la possibilité de le mettre en marche;
- Se trouver à proximité de son véhicule, par exemple pour le déneiger ou mettre des choses dans le coffre.

*Société de l'assurance
automobile*

Québec 



Recettes savoureuses | Cuisine collective

Côtelettes de porc à Jacques

4 portions

Préparation 20 min / Cuisson 2 heures

Ingrédients

- 2 oignons en rondelles
- 6 côtelettes de porc

Sauce :

- 1 boîte (540 ml) de conserve de tomates
- 2 c. à thé de ketchup
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 3 c. à table de sauce BBQ
- 1 boîte (398 ml) sauce tomate
- 4 gouttes de tabasco
- 2 c. à table de sauce soya
- 2 c. à table de cassonade
- Sel et poivre



Préparation

1. Dans un plat allant au four, placer la moitié des oignons, puis les côtelettes, puis le reste des oignons.
2. Mélanger tous les autres ingrédients et recouvrir la viande.
3. Couvrir avec du papier aluminium et mettre au four à 300°F pendant environ 2 heures ou mettre à la mijoteuse pendant 4 heures.

Mets d'accompagnement :

- Brocoli
- Riz blanc

Référence site internet : <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/cotelettes-de-porc-a-jacques-1728>

Escalopes de poulet en croûte de bretzels

4 portions

Préparation 15 min / Cuisson 6 à 8 min

Ingrédients

- 3 tasses de bretzels
- 1/3 tasse de pistaches (hachées)
- 1/3 tasse de farine
- 4 escalopes de poulet
- 2 œufs (battus)
- 3 c. à soupe de beurre



Préparation

1. Dans le contenant du robot culinaire, réduire les bretzels en chapelure, puis incorporer les pistaches.
2. Fariner les escalopes et les tremper dans les œufs battus. Enrober de chapelure.
3. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les escalopes de 3 à 4 minutes de chaque côté.

Légumes :

Étape 1 Émincer l'oignon, le poivron et la courgette.

Étape 2 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

Étape 3 Ajouter les autres légumes, saler et poivrer.
Cuire de 3 à 4 minutes en remuant.

Étape 4 Ajouter les feuilles d'origan.

Référence site internet : <http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/escalopes-de-poulet-en-croûte-de-bretzels/>



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Attention tête fragile !

La commotion cérébrale est souvent considérée comme un événement anodin par les sportifs. Les chercheurs, eux, la prennent au sérieux.

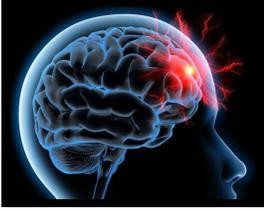
Un esprit sain dans un corps sain. Telle est la devise de ceux qui préconisent l'équilibre entre l'activité intellectuelle et l'exercice physique. Sauf que, parfois, le sport devient moins sain et les corps s'entrechoquent trop violemment. L'esprit s'embrouille, la commotion cérébrale est là.

Elle est longue la liste des athlètes professionnels et amateurs qui ont subi au moins une commotion cérébrale. Et elle serait interminable s'il fallait y ajouter tous les sportifs qui ont, un jour ou l'autre, vu quelques étoiles sans y accorder trop d'attention. «La plus grande partie des commotions cérébrales sont négligées, surtout chez les sportifs qui ne jouent pas à un niveau compétitif», estime Philippe Fait, qui termine un doctorat en médecine expérimentale. «Il est probable que beaucoup de ceux qui ont déjà pratiqué un sport ont subi une commotion un jour ou l'autre, souvent sans s'en rendre compte», renchérit son directeur de thèse, Bradford McFadyen, professeur au Département de réadaptation.

La commotion cérébrale n'est pourtant pas un événement anodin, mais bien un réel traumatisme crânien cérébral (TCC). D'ailleurs, Philippe Fait préfère utiliser ce terme, surtout dans son travail de thérapeute du sport. C'est lui qui était au chevet de Mikaël Tam, le jeune hockeyeur qui a subi plus qu'une commotion après un coup de coude médiatisé, l'hiver dernier. «Le nom scientifique montre davantage le sérieux de la situation», plaide le doctorant.

«Une commotion cérébrale est un traumatisme cérébral crânien léger», précise Pierre Frémont, médecin du sport et professeur au Département de réadaptation. Elle est provoquée par l'application directe ou indirecte d'une force contre la boîte crânienne. La force directe, c'est le coup de coude ou le coup de poing à la tête. La force indirecte, c'est le balancement brusque de la tête, qu'on appelle souvent coup de fouet, lors d'une collision entre deux automobiles. Dans les deux cas, le cerveau bouge dans la boîte crânienne, comme le jello dans un bol qu'on secoue.

Référence site internet : http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/attention-tete-fragile-1821/
Par Gilles Drouin



AVC/TCC | La Réadaptation

La réadaptation et l'adaptation à la nouvelle vie pour une personne ayant subi un AVC ou un TCC, ou encore étant aphasique, sera plus ou moins longue et exigeante selon le type, la gravité et la région où se trouvera la lésion occasionnée par l'accident.

Toutefois, sans regard à l'une ou l'autre des problématiques, on peut dégager certaines similitudes quant au processus général de traitement. En fait, la guérison est un travail d'équipe dans tous les cas. Pour réussir, la personne accidentée aura besoin de l'aide de son entourage. Un programme de réadaptation sera essentiel et les spécialistes de l'équipe, soit selon les cas : physiothérapeute, orthophoniste, ergothérapeute, infirmière, neurochirurgien, neurologue, neuropsychologue, omnipraticien, physiatre, psychiatre, psychologue, psycho-éducateur, orthopédagogue, travailleur social, conseiller en orientation, conseiller en réadaptation, éducateur spécialisé, etc., tous partagent un même but, aider à récupérer au maximum des séquelles de l'accident et aider à recouvrer un maximum d'autonomie.

Le programme de réadaptation comprendra généralement deux étapes dont voici une brève description :

Première étape : La survie

Le but premier est de stabiliser l'état physique et neurologique afin de passer, le plus tôt possible, à la seconde étape. Il s'agit ici de limiter la déficience et les complications potentielles qui pourraient aggraver la condition de la personne accidentée.

Deuxième étape : Revivre

C'est à cette étape qu'interviendra la brochette de spécialistes, dont il a été question précédemment, dans la réalisation du programme de réadaptation. Il s'agit de l'étape où s'effectuera la préparation et la réintégration au domicile.

La réadaptation fonctionnelle étant sur la bonne voie, il faudra alors faire place au développement de l'autonomie dans les activités quotidiennes. Grâce à un suivi serré du conseiller en réadaptation et à un support constant de l'entourage, la personne accidentée réintègrera progressivement une vie sociale dont le but ultime est le retour aux activités scolaires ou professionnelles. Il est alors important de bien profiter de toutes les ressources disponibles afin de réaliser cette phase dans de courts délais.

Les efforts de maintien des acquis peuvent parfois se poursuivre la vie durant. Il peut aussi subsister des séquelles pouvant empêcher la personne d'être entièrement autonome dans ses activités de tous les jours.

Référence site internet : <http://www.acvatcc.com/readaptation.html>



Psychos défis | Intelligence émotionnelle

IDÉES DE RESSOURCES

Vous désirez développer votre intelligence émotionnelle et celle de votre famille ? Mme Danie Beaulieu, Ph D., vous propose une gamme d'outils de techniques d'impact afin de vous aider dans ce domaine.

Offerts sur différents thèmes, les psychos défis ont été développés afin d'enrichir différentes sphères de votre vie. Il est à noter que même si les psycho défis juniors sont destinés à une clientèle plus jeune, les défis peuvent être transférables à n'importe qui avec ou sans petites modifications nécessaires.

Voici un exemple de défis que vous pourriez réaliser pendant une semaine.

1	2	3
Donnez-vous trois qualités par jour. Assurez-vous de vous féliciter, chaque jour, pour trois qualités, attributs ou attitudes dont vous êtes fier. Prenez le temps d'éprouver une réelle gratitude pour ces ressources que vous possédez.	Félicitez-vous chaque jour pour une bonne action que vous avez accomplie. Chaque soir ou juste avant le coucher, faites l'inventaire de votre journée et trouvez au moins une bonne action que vous avez accomplie, en vous félicitant de l'avoir réussie. C'est une excellente façon de vous maintenir psychologiquement en forme et de vous encourager à poursuivre dans cette direction.	Accomplissez au moins une bonne action par jour. Votre action doit être tout à fait gratuite et peut aller d'un petit geste à un exploit majeur. Voilà une belle occasion de vous permettre de ressentir fierté et satisfaction.

Activités spéciales à venir | Halloween & Noël



Halloween

Cueillette de citrouilles
Mercredi, le 24 octobre
Heure : 12h30 à 15h00

Décoration de citrouilles
Jeudi, le 26 octobre
Heure : 13h à 15h

Party d'Halloween
Vendredi, le 27 octobre
Heure : 15h à 21h
Billets à vendre
Membre 8 \$ / Non membre 10 \$

**Confection de bijoux
thème / Noël**
Vendredi, le 1 décembre
Heure: 10h à 12h

**Broderie sur carton
thème / Noël**
Mardi, le 14 et 21 décembre
Heure : 10h à 12h

Souper de Noël
Vendredi, le 15 décembre
Heure : 17h à 21h
Lieu : à déterminer

**Confection
desserts de Noël**
Mercredi, 20 décembre
Heure : 10h à 12h



Noël



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Vivre à deux ou à trois, cela peut très bien être le paradis... ou l'enfer.

C'est surtout à cause des difficultés rencontrées tout au long du parcours si nous ressentons tant de joie dès la rencontre de la réussite.

Dans la vie, tout être humain a reçu la permission de faire tout ce qu'il veut, à la stricte condition, bien entendu, qu'il se conduise de façon tout à fait responsable de ses actes.

Il ne faut jamais perdre de vue qu'une seule remarque désagréable peut mener à la catastrophe la meilleure des relations.

Dites constamment et résolument du bien de tout le monde et vous n'aurez jamais à vous excuser ni à regretter vos paroles.

Un seul mot gentil possède en soi suffisamment d'énergie pour modifier le cours d'une existence.

Seul ce qui est utile et apprécié est vraiment méritoire.

Promotions mondiales Enr.
1994 Tome VI

Divertissement | Jeux

mot caché

mot de 4 lettres | Futur bouvillon

A

aber
abolitions
agrarianisme
aillier
alourdie
ambons
ambulantes
anoblir
arène

B

belote
bicolore

C

ceste
clafoutis
coma
coopter

D

déconcerter
désemparé

E

ébéniste

F

famélique
farter
fémur
fervent
floraison

G

gaver
génie
gravement

I

Incuber
Ivoirerie

L

laiton
larve
lessive

M

malfamé
moco

N

naval
numéroter

P

peau
pédiatre
pessimisme
picard
pita
portée
purge

R

rangé
répression

S

scanner
surdose

T

tango
téra
tintement
tréteau

V

virulence

P	E	D	I	A	T	R	E	E	E	T	S	I	N	E	B	E	E
S	U	R	D	O	S	E	C	G	R	A	V	E	M	E	N	T	I
P	U	R	G	E	T	N	E	V	R	E	F	R	T	E	A	T	R
L	E	F	C	O	E	I	I	N	C	U	B	E	R	M	B	A	E
A	R	A	L	L	B	E	N	L	E	O	V	T	E	S	O	N	R
R	E	E	U	O	A	I	I	T	E	R	M	R	T	I	L	G	I
V	B	R	T	D	R	F	C	D	E	S	A	A	E	M	I	O	O
E	I	A	E	O	E	A	O	O	R	M	S	F	A	I	T	F	V
V	E	R	M	T	R	S	I	U	L	U	E	I	U	S	I	E	I
R	T	T	E	B	P	E	E	S	T	O	O	N	V	S	O	M	S
E	S	E	R	I	O	O	M	M	O	I	R	L	T	E	N	U	C
V	E	R	C	O	L	N	O	U	P	N	S	E	A	P	S	R	A
A	C	A	T	I	P	I	S	C	N	A	E	G	N	A	R	N	N
G	R	E	M	S	I	N	A	I	R	A	R	G	A	G	O	O	N
D	R	E	T	R	E	C	N	O	C	E	D	E	E	B	T	A	E
M	A	L	F	A	M	E	L	I	Q	U	E	N	L	I	V	A	R
A	M	B	U	L	A	N	T	E	S	U	I	I	A	A	B	E	R
R	E	P	R	E	S	S	I	O	N	E	R	L	L	O	C	O	M

Solution page 23

Photos | Diverses activités

1



2



1: Merveilles de sable; 2 : Upper Canada Village

Photos | Diverses activités (suite)

3



4



3 : Chutes de Plaisance; 4 : Épluchette de blé d'inde

Vous aimeriez faire partie d'un comité à l'ANO ?

Comité Activités



Améliorer l'offre d'activités aux membres vous intéresse ?

- Impliquez-vous dans la vie associative de l'ANO ;
- Exprimez vos idées et vos opinions sur les activités ;
- Partagez vos passions et vos expériences.

Comité Noël



Vous voulez nous aider à l'organisation de la fête de Noël ?

- Recherche de commandites ;
- Aide avec les jeux.



En quoi consiste le bénévolat ?

- Accompagner des groupes lors d'activités enrichissantes ;
- Animer ou même créer une nouvelle activité ;
- Entretien des locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations ;
- Participer aux rappels téléphoniques des activités pour les membres ;
- S'impliquer dans le programme ANO-Duo en partageant vos intérêts avec des membres.

Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?

Veillez communiquer avec nous au (819) 770-8804.

Conseil d'administration 2017-2018

Julie Larochelle-Leonard, Présidente

Georgette Lachance, Vice-présidente

André-Michel Lemay, Vice-président
aux membres

Raphaëlle Robidoux, Trésorière

Anne Couture, Secrétaire

Jennyfer Ansado, Administratrice

Nicole Bureau, Administratrice

**Merci de tout cœur de
votre implication !**

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Julie Larochelle, Présidente du C.A.

Mélanie Royer, Directrice générale

Myriam Quimpère, Intervenante,
programme résidentiel

Josée Lacasse, Intervenante aux activités

André-Michel Lemay, Vice-président aux membres

Denise Bisson, Intervenante au soutien

Daniel Céré, Adjoint administratif

Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Raphaëlle Robidoux, Correctrice

**Vous aimeriez vous impliquer dans notre
bulletin ? Communiquez avec nous !**

Solution mot caché | [VEAU](#)

ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK ?

Nous, nous le sommes et souhaitons vous inviter à **aimer**  **notre page**. Venez nous rejoindre pour pouvoir profiter de nos publications portant, entre autres, sur la réalité des neurotraumatisés et la sécurité. Nous visons l'information, la sensibilisation et l'avancement au niveau de la santé et des nouvelles technologies. Nous vous invitons non seulement à venir nous rejoindre sur Facebook, mais également à inviter tout votre réseau à faire de même. De plus, nous apprécions grandement lorsque vous nous faites parvenir des articles à publier.

<https://www.facebook.com/ano.ca>



MERCI DU FOND DU CŒUR À



pour votre grande générosité !

Appel à votre générosité

COMMENT DONNER ?

PREMIÈRE FAÇON DE DONNER : En allant sur notre site à l'adresse www.ano.ca :

- A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : www.canadon.org.
- B) Suivez les étapes indiquées dans le site de Canadon.
- C) Vous recevrez la confirmation et votre reçu d'impôt automatiquement par courriel.

Cette façon est sécuritaire et confidentielle. L'ANO recevra le don directement dans son compte.

DEUXIÈME FAÇON DE DONNER

En faisant un don à *Centraide* et en spécifiant qu'il s'agit d'un don désigné à l'Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais. Le nom du donateur demeure confidentiel.

TROISIÈME FAÇON DE DONNER

Vous pouvez faire parvenir un chèque ou vous présenter à nos bureaux au 115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5. Un reçu officiel de don aux fins de l'impôt sur le revenu vous sera acheminé par la poste pour les dons de 10 \$ et plus.

Nous vous remercions à l'avance de votre contribution !

Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 10h à 16h

Heures d'ouverture pour l'été

(du 01 juin au 04 septembre 2017)

Lundi au jeudi de 10h à 16h

Vendredi de 9h à 12h