

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

AVRIL-MAI-JUIN 2017

Mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme crânio-cérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC) et leur famille dans l'obtention de services appropriés d'aide, de réadaptation et de services 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
Mandala	7
Recettes / ANO Chaudron	12-13
La chronique de Daniel	14
Colloque des membres TCC	15
Programme d'activités	16-17
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

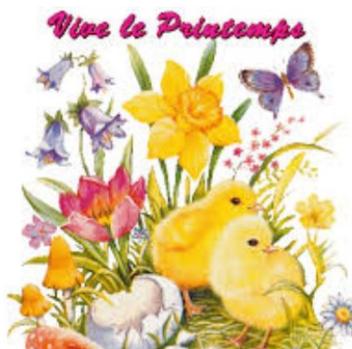
Chères et chers membres de la communauté de l'A.N.O.,

Bien que le thermomètre paraisse nous jouer des tours ces jours-ci, le printemps arrive à grand pas. Ce temps de l'année est synonyme de renaissance, de renouveau et de cabane à sucre ! L'arrivée de cette nouvelle saison est le temps idéal pour faire du ménage et se sucrer le bec. Un peu de travail mérite une bonne récompense !

Aussi, je félicite et je souhaite la bienvenue à la nouvelle directrice générale, Colette Paré. Avec une expérience impressionnante dans les domaines de la réadaptation, de la gestion et du milieu communautaire, je suis certaine que son approche sera bénéfique pour notre communauté. Bienvenue Colette !

Je vous souhaite un excellent printemps !

Julie Larochelle



Mot de la direction |

Colette Paré

Chers membres,

Deux mois se sont déjà écoulés, depuis mon arrivée à la direction de l'ANO.

Pendant ce temps, j'ai apprivoisé un nouveau milieu de travail, et de vie également, très vivant et changeant, parfois bourdonnant d'activité et d'entrain, d'autres fois très calme et concentré dans des projets de création ou des ateliers de relaxation... un milieu, en ce qui me concerne, attachant et qui m'invite au sourire !

J'ai aussi découvert à l'ANO de nombreuses personnes très engagées dans leurs projets et leur cheminement de vie, dans leur travail professionnel auprès de nos membres à tous jours, dans leur implication dans l'Association et la réalisation de sa mission en Outaouais.

Je savais que beaucoup de travail m'attendait avec impatience. Heureusement, j'ai pu compter sur la communauté de l'ANO et bénéficier de votre soutien. Je vous remercie donc de cette occasion que vous m'offrez de me joindre à vous pour l'avancement de la qualité de vie et des conditions socioéconomiques de nos membres.

Merci aux membres pour votre ouverture d'esprit, votre gentillesse et votre accueil chaleureux ! Merci à tous les bénévoles qui soutiennent et rendent possible autant de projets et d'activités de l'ANO ! Merci au Conseil d'administration et au personnel de l'ANO pour votre implication, votre professionnalisme et votre générosité !

Enfin, merci à Marie-Eve et Valérie pour votre patience et votre appui dans mes nouvelles fonctions !

Au plaisir de tous vous rencontrer prochainement lors de nos nombreuses activités printanières et l'AGA !

Programme d'intégration résidentielle |

819-770-8804 poste 225

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 téléphonez-nous. La participation et l'inscription du membre doit se faire avec un proche.

Programme socio-professionnel |

819-770-8804 poste 227

Programme d'implication socio-professionnelle

Le programme socio-professionnel organise et encadre des activités d'implication bénévole, où les membres peuvent s'impliquer dans leur communauté ou à travers les comités de l'Association. Il offre aussi aux membres un accompagnement dans les démarches reliées à l'intégration d'un stage en milieu professionnel.

Comment bien se préparer à une entrevue

Lorsqu'on en vient à vouloir s'insérer dans la société en mettant à profit nos compétences professionnelles, ou pour venir en aide à d'autres personnes dans le cadre de bénévolat par exemple, on doit faire face généralement à une entrevue de sélection ou une rencontre avec la direction. Ce moment peut s'avérer intimidant ou stressant. Toutefois il y a des moyens pour faciliter le processus.

Premièrement, il est important de bien se préparer. Les 3 clefs pour bien réussir son entrevue sont la connaissance de l'entreprise, la connaissance du poste ainsi que la connaissance de soi.

Pour la connaissance de l'entreprise, nous pouvons consulter le site internet de l'organisation et s'informer, par exemple, sur leurs activités récentes, le nombre d'employés, la grosseur de l'entreprise et leur mission. S'informer démontre qu'on s'intéresse à l'entreprise et que nous sommes en mesure de faire les démarches pour s'informer.

Pour la connaissance du poste, il est important de réviser la description du poste et identifier les qualifications nécessaires pour bien réussir dans ce poste. Vous devrez démontrer que vous possédez ces compétences et qualités au cours de l'entrevue. Par exemple, s'il demande d'être débrouillard, vous pouvez donner un exemple où vous avez fait preuve de débrouillardise dans votre vie.

Pour la connaissance de soi, familiarisez-vous avec les questions générale d'entrevue et pratiquez-vous à y répondre. En voilà quelques-unes :

- « Parlez-moi de vous-même ».
- « Qu'avez-vous appris dans vos emplois précédents » ?
- « Qu'est-ce qu'un bon superviseur pour vous » ?
- « Quels sont vos qualités ? Vos défauts » ?
- « Donnez-moi un exemple où vous avez fait preuve de leadership ».
- « Quel salaire recherchez-vous » ?
- « Pourquoi voulez-vous travailler pour nous » ?

Pour terminer, assurez-vous de bien connaître le chemin pour vous rendre à l'entreprise. Il est très important d'arriver à l'heure pour une entrevue.



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,

Le printemps est de retour ! Puisque le temps se réchauffe et que la lumière est davantage présente, il est maintenant le temps de renouer avec l'extérieur et de se dégourdir. Plusieurs activités sont de retour telles que la marche, le mini-putt, l'ANO Vie Active et le jardinage.

Ces activités vous permettront de développer votre cardio, votre masse musculaire et/ou maintenir votre condition physique. De plus, elles peuvent facilement être adaptées à vos objectifs personnels. L'activité physique apporte de nombreux bienfaits au plan psychologique. Il s'agit d'un excellent moyen de diminuer le stress, l'anxiété et améliore considérablement l'humeur et la qualité du sommeil.

Le jardin communautaire est de retour ! Vous avez envie d'en apprendre davantage sur les transplantations, le jardin et les pousses ? Le jardin communautaire et le comité jardin est là pour répondre à vos questions ! Venez en grand nombre !





Mot du vice-président aux membres |

[André-Michel Lemay](#)

Vous avez des commentaires ?

André-Michel est le vice-président aux membres et il se fera un plaisir de transmettre vos idées, opinions et commentaires aux membres du conseil d'administration. Il suffit de laisser une enveloppe au bureau de Daniel et le tout lui sera remis en main propre.

Mandala |

[Thème Pâques](#)





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.

Insomnie

Description

L'insomnie, ou la difficulté à trouver le sommeil, est un problème très courant : environ 30 % à 40 % des adultes ont des troubles du sommeil au cours d'une année donnée. L'insomnie n'est pas une affection médicale en soi, mais un symptôme : c'est un moyen utilisé par notre corps pour nous dire que quelque chose ne fonctionne pas bien.

Il existe plusieurs types d'insomnie. Certaines personnes ont de la difficulté à trouver le sommeil, tandis que d'autres ont un sommeil intermittent ou trop court. Par ailleurs, les troubles du sommeil peuvent ne durer que quelques jours ou semaines ou encore se prolonger et devenir chroniques après quelques mois, voire davantage.

L'insomnie ne constitue un problème que si elle est perturbante pour la personne concernée. C'est le cas par exemple d'une personne qui sera fatiguée au réveil ou qui aura sommeil pendant la journée. À noter que le besoin de sommeil diminue avec l'âge : ainsi, il est tout à fait normal que les adultes dorment moins longtemps que les enfants.

Voici les besoins de sommeil typiques en fonction de l'âge :

Heures de sommeil nécessaires :

- Nouveau-né : 13 à 17 heures;
- 2 ans : 9 à 13 à heures;
- 10 ans : 10 à 11 heures;
- 16 à 65 ans : 6 à 9 heures;
- Plus de 65 ans : 6 à 8 heures.

Traitement et Prévention

Le traitement de l'insomnie peut comprendre plusieurs volets : un traitement de l'affection qui l'a causée, une amélioration de l'hygiène du sommeil, une modification des comportements et la prise de médicaments. Si l'insomnie a été causée par une affection comme l'arthrite ou la dépression, il faut traiter cette dernière avant tout, car son amélioration entraînera probablement celle de l'insomnie.

L'hygiène du sommeil comporte des mesures toutes simples que vous pourriez mettre en pratique pour augmenter vos chances de passer une bonne nuit. Vous pourriez, par exemple, modifier certains comportements. Dans le cadre de votre plan de traitement, votre médecin vous recommandera peut-être les mesures d'hygiène du sommeil ou du comportement ci-après :

- Réglez votre coucher en décidant de suivre régulièrement des pratiques qui favoriseront votre endormissement;
- Réservez la chambre à coucher au sommeil et aux activités intimes;
- Abstenez-vous de consommer du café ou du chocolat avant d'aller au lit;
- Essayez de ne pas penser au travail ni à des problèmes stressants avant de vous coucher; lisez un peu, si cette activité vous aide à vous détendre;
- Pensez à des choses positives, cela vous évitera de vous préoccuper au sujet de votre sommeil;
- Couchez vous tous les soirs à la même heure, même pendant les fins de semaine;
- Allongez-vous sur le dos et mettez un oreiller sous vos genoux si vous souffrez de maux de dos;
- Assurez-vous que la chambre à coucher est sombre, silencieuse et pas trop chaude; un appareil générateur de bruit blanc peut masquer les bruits de la circulation ou le bruit du partenaire qui ronfle;
- Buvez un verre de lait chaud ou prenez un bain chaud avant de vous coucher;
- Réduisez au minimum l'emploi des médicaments susceptibles de modifier le sommeil (les diurétiques, les coupe-faim); si vous devez en prendre, évitez que ce soit avant de vous coucher;
- Faites de l'exercice pendant la journée; si une activité physique effectuée le soir vous empêche de dormir, alors pratiquez-la plus tôt;
- Essayez de diminuer votre consommation de cigarettes et d'alcool, surtout le soir;
- Évitez de regarder l'heure; après avoir mis l'alarme, tournez le radioréveil de façon à ce que vous ne puissiez pas en voir le cadran;
- Pratiquez des techniques de relaxation.



Intervenante bénévolat & sensibilisation | **Chantal Léon**

819-770-8804 poste 226

Programme bénévolat et sensibilisation

Le programme bénévolat et sensibilisation offre des sensibilisations avec partage dans les écoles de conduite. Des présentations de services par des kiosques sont aussi offerts au sein de la population. Ce programme s'occupe aussi du recrutement, de la formation et de la gestion des bénévoles.

Fatigue au volant

Mort de fatigue au volant

La fatigue est l'une des principales causes de décès sur les routes du Québec. Chaque année, elle est en cause plus d'une fois sur cinq dans l'ensemble des accidents provoquant des blessures ou la mort.

Fatigue au volant : des données qui font réfléchir

Chaque année, en moyenne, 87 personnes décèdent et 8 683 personnes sont blessées dans un accident lié à la fatigue au volant.

De 2011 à 2015, la fatigue a été en cause :

- dans 22 % des accidents mortels;
- dans 23 % de l'ensemble des accidents ayant causé blessures.

Micro-sommeil ou « cogner des clous »

Le micro-sommeil est un épisode bref (de quelques fractions de seconde à quelques minutes) et involontaire de perte d'attention. Il est possible que la tête tombe, que les yeux se ferment ou simplement que le regard devienne fixe.

Ces épisodes peuvent survenir lorsqu'une personne est fatiguée et essaie de rester éveillée pour faire une tâche monotone... comme conduire sur une autoroute. Au cours d'un épisode de micro-sommeil, le conducteur ne réagira pas en situation dangereuse.

Les conducteurs les plus à risque

- Les conducteurs de véhicules lourds;
- Les conducteurs de moins de 30 ans et les nouveaux conducteurs;
- Les travailleurs qui ont des horaires irréguliers ou de longues journées de travail;
- Les travailleurs de nuit;
- Les personnes qui souffrent d'un trouble du sommeil non diagnostiqué ou non traité.

Les effets de la fatigue au volant

- Augmente le temps de réaction;
- Diminue la concentration;
- Fausse le jugement;
- Provoque des trous de mémoire;
- Réduit le champ de vision;
- Augmente les risques de somnolence et d'endormissement.

Concrètement, conduire en étant fatigué veut dire :

- Avoir de la difficulté à prendre les bonnes décisions sur la route;
- Avoir besoin de plus de temps pour réagir à une situation, par exemple à la vue d'un obstacle qui obligerait à freiner rapidement;
- Avoir de la difficulté à distinguer ce qui est situé de chaque côté de la route.

Fatigue, alcool, drogue, médicaments : un mélange mortel !

La consommation d'alcool, de médicaments ou de drogue, ou leur combinaison, augmente considérablement les risques d'être impliqué dans un accident mortel. Il est facile d'imaginer ce qui peut arriver si on ajoute à ce mélange explosif une petite dose de fatigue...



Référence site internet : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/fatigue/mort-de-fatigue/>



Recettes savoureuses | Ano Chaudron

Potage facile au chou-fleur et au Cheddar

Ingrédients

- 9 tasses (2.25 l) de chou-fleur, haché grossièrement (environ 2,2 lb/1 kg)
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 oignon, haché
- 3 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail, haché
- Poivre, au goût
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 2 1/2 tasses (625 ml) de lait
- Une pincée de muscade moulue
- 1 1/2 tasse (375 ml) de Cheddar canadien, râpé
- Quelques pincées de sel



Préparation

1. Dans une grande casserole, mélanger le chou-fleur, le céleri, l'oignon, les pommes de terre, l'ail, le poivre, le bouillon de poulet et l'eau; couvrir et amener à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Fouetter la farine dans le lait; verser dans la casserole et saupoudrer de muscade, au goût. Cuire, en remuant, environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer du feu.
3. À l'aide d'un mélangeur à main ou dans un mélangeur, réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Remettre dans la casserole au besoin. Chauffer à feu moyen, en remuant souvent, environ 5 minutes, ou jusqu'à apparition de bulles.
4. Retirer du feu et incorporer 1 tasse (250 ml) du Cheddar, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Saler et poivrer au goût. Verser dans des bols réchauffés et parsemer du reste de fromage.

Carrés au citron

16 carrés / 35 min

Préparation : 15 min / Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 140 ml (1/2 tasse + 1 c. à soupe) de beurre ramolli
- 330 ml (1 tasse) de farine
- 250 ml (1 1/3 tasse) de flocons d'avoine
- (1 paquet de 212 g) de mélange pour garniture à tarte et desserts citrons de type Shirriff
- 2 jaunes d'œufs légèrement battus



Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un bol, fouetter la cassonade avec 125 ml (1/2 tasse) de beurre jusqu'à ce que le mélange pâlisse.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine et une pincée de sel. Incorporer au premier mélange en remuant jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
4. Beurrer un plat de cuisson de 28 cm x 20 cm (11 po x 8 po), puis y étendre la moitié du mélange aux flocons d'avoine. Presser la surface avec le dos d'une cuillère.
5. Dans une casserole, préparer la garniture à tarte au citron avec les jaunes d'œufs et le reste du beurre en suivant les indications de l'emballage.
6. Verser le mélange au citron dans le plat de cuisson. Laisser tiédir 5 minutes, jusqu'à ce qu'une pellicule se forme sur le dessus de la préparation.
7. Répartir le reste de la préparation aux flocons d'avoine dans le plat, sans presser.
8. Cuire au four de 20 à 25 minutes.
9. Retirer du four, laisser tiédir, puis réfrigérer 3 heures.
10. Couper en 16 carrés.



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Les sports et les TCC

Au Canada, toutes les quatre minutes, une personne est victime d'une commotion cérébrale. Plusieurs l'ignorent, mais un traumatisme cranio-cérébral (TCC) n'est pas un incident banal. En fait, c'est la principale cause de mortalité et d'handicap grave avant 45 ans.

Une commotion cérébrale peut avoir plusieurs causes. Un coup direct à la tête, à la mâchoire ou une décélération brusque de la tête peuvent en générer les signes et les symptômes. La victime ne perd pas nécessairement connaissance. Les symptômes caractéristiques incluent une sensation d'hébétéude, l'étourdissement, la confusion, le manque de coordination, des maux de tête, des nausées, la somnolence et des troubles de mémoire. La victime d'un choc qui éprouve un ou plusieurs de ces symptômes devrait impérativement être conduite à l'hôpital.

Les victimes que nous accueillons à Sacré-Cœur ont reçu un coup sur la tête de multiples façons. Dans près de 40 % des cas, le traumatisme résulte d'une chute. Un pourcentage équivalent regroupe les victimes d'un accident de voiture. Enfin, plus de 12 % des traumatismes crâniens résultent d'accidents associés à la pratique d'un sport ou à l'exercice d'un loisir. Comme le football ou le hockey, par exemple. En fait, 3 % des blessures sportives au Canada sont associées à des commotions cérébrales et la majorité des victimes sont des jeunes de moins de 20 ans. Plusieurs professionnels de la santé estiment que le nombre de ces traumatismes est plus élevé parce que les entraîneurs et les victimes n'en reconnaissent pas toujours les symptômes. Les commotions cérébrales sont généralement des blessures invisibles. Ignorer l'incident et poursuivre le jeu est une bien mauvaise décision. Après une première commotion, sans le repos approprié, le cerveau devient plus vulnérable à une seconde commotion dont les effets s'ajouteront à ceux de la première. Les conséquences peuvent s'avérer désastreuses.

LES TCC :

Parfois, le cerveau peut être atteint sous l'effet d'une secousse provoquant un contact brusque entre le tissu cérébral et la boîte crânienne sans atteinte visible de la boîte crânienne, lors d'une chute sur la tête, par exemple. Sous l'effet d'une violente accélération ou décélération du cerveau, lorsqu'on se frappe la tête contre la bande d'une patinoire par exemple, les neurones et leurs prolongements peuvent être étirés et parfois rompus. Ces lésions sont le plus souvent la cause de l'état de coma.

Ronald Denis, Docteur en médecine, chirurgien et traumatologie

Référence site internet : <http://www.repar.veille.qc.ca/info-tcc/Les-sports-et-les-TCC-Quand-on>

APPEL À TOUS

Du 10 au 12 octobre 2017, se tiendra à l'hôtel Château-Bromont
la 2^e édition du Colloque des membres TCC.

Plus de 200 participant-e-s sont attendu-e-s à cet événement,
organisé par le Regroupement des associations de
personnes traumatisées craniocérébrales du Québec.

Des ateliers, des formations et des conférences seront offerts,
et permettront aux membres de se réunir, d'échanger, de partager
des connaissances et de vivre ensemble une expérience inoubliable.

Le coût du forfait est de 200 \$ par personne (occupation double) et,
concernant une occupation simple, de 325 \$. Sont compris :
l'hébergement pour 2 nuits et 5 repas (2 déjeuners, 2 soupers et 1 dîner).

Vous êtes membres de l'ANO... ou peut-être vous impliquez-vous
bénévolement auprès de notre Association ?

Faites-nous part de votre intérêt pour cet événement,
en communiquant avec Daniel au (819) 770-8804 poste 221.

La date limite pour les inscriptions est le 28 avril 2017.



Programmes d'activités

Dans cette édition du bulletin, vous retrouverez plusieurs activités qui vous sont offertes. Venez en grand nombre découvrir de nouveaux intérêts afin de profiter de la belle énergie qui règne à l'ANO.

Veillez vous inscrire 2 jours d'avance en composant le 819 770-8804.

Activités | Divertissements

Jeux de société



Groupe Jeunesse



Keno



Cinéma



Quilles



Pique-nique
au chalet à
Nicole



Baignade
Centre Sportif



Activités | Santé et bien-être

Yoga adapté



Activités
sportives
au parc



Moment de
visualisation



Marche



Amérispa



Atelier
ongles



Zoothérapie



Comité jardin



Groupe de
soutien

Cuisine
collective



Activités | Créatives

ANO
Peinture



Atelier
bijoux



Cartes
de Pâques



Tricot



Activités | Sociales

ANO
Chaudron



ANO Coco



P'tit café
du lundi



Dîner

LA PETITE
NATION

BBQ

Dîner Échanges



Souper Jeunesse



Activités | Culturelles

Croisière Empress



Gatineau en Vol 2017
Spectacle aérien



Festival des tulipes



Venez **SOCIALISER** ! Venez vous **DIVERTIR** ! Venez satisfaire votre côté **CRÉATIF** !
Venez prendre une **PAUSE SANTÉ** et venez **DÉCOUVRIR** le meilleur de vous-même !



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

C'est tout à fait vain d'avoir peur de la mort, mais la sagesse que de se servir de sa présence pour apprendre à vivre sainement et efficacement.

Il faut toujours garder précieusement à l'esprit qu'en aucun cas la haine de soi n'est plus valable que l'amour légitime de soi.

Savoir se rendre heureux, c'est intelligent;
savoir rendre les autres, c'est la bonté qui accompagne l'intelligence.

La compétence est bien plus fonction du temps qu'une qualité innée.

Croire en soi, voilà en quoi consiste le fait de se maîtriser soi-même.

S'aimer soi-même d'un amour sain et légitime et s'estimer à sa juste valeur, c'est du même coup s'accepter comme quelqu'un de valable dans la vie.

Jamais ne critiquent et ne se plaignent
les êtres qui vivent en parfaite harmonie avec eux-mêmes.

Louis Fortin
Promotions mondiales Enr.
1994 Tome VI

mot caché

mot de 8 lettres | Planter

A accoler algrir aphone argus	copine crible criée cuve	G gargantua gascon gâteau génial gerbe gingembre grief	J jockey	P palet pentu pingre pipo prédisposer	T tabier taboulé tille traquer tumulte
B banderole bardeau bazooka bibliobus	D dissous	H habilliter hydravion	L labial laïc lutine	R râpeux ravier rendement	V vernir vestale
C cache chardonnay charge	E eaux ensoleiller	I Inguinal Isoloir	M mental miteux	S sauner	Y yoyo
	F trite		N népalais		Z zootaxie

R	E	L	O	C	C	A	Y	O	Y	O	A	E	E	O	Z	N	C
E	C	H	A	R	G	E	T	L	U	M	U	T	N	O	P	O	N
I	U	F	I	A	K	O	O	Z	A	B	T	U	O	I	P	I	E
V	V	E	S	C	O	E	H	C	A	C	N	T	T	I	T	T	P
A	E	C	O	I	S	O	L	O	I	R	A	X	N	N	I	U	A
R	O	J	E	L	A	T	S	E	V	X	G	E	U	R	E	M	L
N	R	E	U	Q	A	R	T	T	I	E	R	T	F	E	I	P	A
C	E	B	N	T	B	N	R	E	N	U	A	S	I	T	P	P	I
H	L	R	R	N	A	B	I	I	A	E	G	A	E	L	H	A	S
A	L	E	E	O	N	B	A	U	G	U	M	U	I	O	L	U	R
R	I	G	T	I	D	L	O	R	G	I	X	E	N	G	O	E	P
D	E	R	I	V	E	A	U	U	D	N	N	E	D	S	R	A	C
O	L	I	L	A	R	I	A	P	L	E	I	G	S	N	L	I	C
N	O	N	I	R	O	B	E	I	E	E	A	I	E	E	E	I	R
N	S	R	B	D	L	A	T	N	E	M	D	U	T	M	A	R	I
A	N	E	A	Y	E	L	A	G	S	U	B	O	I	L	B	I	B
Y	E	V	H	H	S	U	G	R	A	R	E	L	B	A	T	R	L
G	R	I	E	F	R	P	R	E	D	I	S	P	O	S	E	R	E

Photos | Diverses activités

1



2



3



4



5



6

1,2 : Souper de Noël au Buffet des Continents; 3,4 : Dîner-Échanges au Pacini; 5,6 : St-Valentin

Photos | Diverses activités (suite)

7



8



7 : Bal de Neige; 8 : Cabane à sucre

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

Comité Activité

Améliorer l'offre de service aux membres vous intéresse ?

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



Comité jardin

L'activité Jardin c'est grandir !

Travailler dans un jardin communautaire, c'est socialiser avec des gens pour qui la terre est un atout précieux. C'est aussi du travail au grand air et de belles récoltes !



En quoi consiste le bénévolat ?

- Accompagner lors d'activités;
- Animer et/ou créer une nouvelle activité;
- Participer aux rappels des activités pour les membres;
- Entretien du local de l'ANO;
- Effectuer des accompagnements pour le programme ANO-DUO.

Vous souhaitez vous impliquer à L'ANO ?

Veillez communiquer avec nous au 819 770-8804

Conseil d'administration

Julie Larochelle - Présidente

Georgette Lachance - Vice-présidente

André-Michel Lemay - Vice-président
aux membres

Raphaëlle Robidoux - Trésorière

Jennyfer Ansado - Administratrice

Nicole Bureau - Administratrice

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Denise Bisson - Intervenante

Colette Paré - Directrice

Daniel Céré - Adjoint administratif

Julie Larochelle - Présidente du C.A.

Chantal Léon - Intervenante

Josée Lacasse - Intervenante

Rachel Legardeur - Membre de l'ANO

Raphaëlle Robidoux - Correctrice

André-Michel Lemay - Vice président aux membres

**Vous voulez vous impliquer dans nos publica-
tions ? N'hésitez pas à communiquer avec nous.**

Solution mot caché | ENFONCER

ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK?

Nous, nous le sommes et nous 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 sur 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>



Un MERCI DU FOND DU CŒUR à



pour votre grande générosité !

Appel à votre générosité

PREMIÈRE FAÇON DE DONNER

Directement sur notre site www.ano.ca.

1. Au bas de la page d'accueil de notre site, cliquez sur : www.canadon.org.
2. Suivez les étapes du site web.
3. 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

Vous pouvez faire un don à *Centraide* en spécifiant que vous désirez faire un don désigné à l'Association des Neurotraumatisés - Région Outaouais. Le nom du donateur est confidentiel.

TROISIÈME FAÇON DE DONNER

Vous pouvez faire votre don soit en nous faisant parvenir un chèque, soit en venant payer directement au bureau. Nous pouvons vous remettre un reçu à fin d'impôt pour les dons de 10 \$ et plus.

Nous vous remercions à l'avance de votre contribution !

Heures d'ouverture régulière

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