

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2017

Mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme cranio-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 | Julie Larochelle

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
La chronique de Daniel	12
Entraide-Deuil / Retrouver son identité	13
Recettes / Fondation des maladies du cœur	14-15
Pensées positives de Rachel	16
Divertissement / Jeux	17
Programme d'activités	18-19
Photos / Diverses activités	20-21
Comités des membres Postes de bénévolat	22
Merci à nos collaborateurs Conseil d'administration	23
Pour s'inscrire... Appel à votre générosité	24



En guise de message du temps des fêtes, j'aimerais partager avec vous le discours prononcé par ma fille Marie-Lise lors de la cérémonie des prix David de l'année 2016. Nous sommes très fiers de sa détermination et de sa participation à l'A.N.O.

Joyeuses fêtes et bonne année,

Julie Larochelle,

Présidente du conseil d'administration

Bonjour,

Comme vous savez, je m'appelle Marie-Lise. En 2002, à l'âge de 17 ans, je me suis fait frapper par une voiture. Le chauffeur a brûlé un feu rouge car il était en retard au travail. On peut dire que des fois ça ne vaut pas la peine de se presser car là, il était vraiment en retard... sa voiture était finie.

Ce moment a changé ma vie.

Après plusieurs années de réadaptation et de participation à l'A.N.O., je suis rendue ici aujourd'hui avec le prix David. J'aimerais remercier l'A.N.O., ma famille et mes amis pour leur encouragement, leur support et de toujours être proches quand j'ai besoin d'eux.

En conclusion, j'aimerais vous encourager à faire du bénévolat pour enrichir la vie de ceux qui en ont besoin. Que ce soit à l'A.N.O. ou autres associations, les bénévoles sont toujours appréciés.

Un dernier petit mot, comme mon meilleur ami André-Michel a dit l'an passé:

«Rendre quelqu'un heureux, me rend heureux».

Merci !



Mot de la direction |

Marie-Eve Charlebois

Voici venu le temps de vous annoncer mon départ. L'heure de dire au revoir à tous les membres, bénévoles et collègues de travail.

Un petit mot pour dire que vous allez tous me manquer après ces presque trois années passées en votre présence. La date de mon dernier jour de travail est si proche et cette période du temps des fêtes ne me permettra pas de voir tout le monde et d'exprimer à chacun ma reconnaissance.

Les mots d'adieux ne sont pas toujours faciles à rédiger. Au moment de les écrire mille souvenirs me viennent à l'esprit. J'aurais tellement de choses à vous dire...

Je tenais à vous dire que j'ai vécu de belles aventures à vos côtés.

Mon entrée au Grands Feux du Casino, même si elle est voulue et stimulante, me remplit d'émotions au moment d'écrire ce petit mot d'adieu. J'ai beaucoup aimé travailler ici, j'ai fait de belles rencontres enrichissantes.

Merci à vous chers membres, bénévoles et collègues. Recevez ce beau message de remerciements qui vous dit la richesse des relations que j'ai connues avec vous.

Je vous souhaite à tous une bonne continuation et j'espère vous croiser souvent ! Merci pour votre très précieuse collaboration.

Votre direction qui s'en va le cœur plein de merveilleux souvenirs vers de nouvelles fonctions professionnelles...

Marie-Eve Charlebois

XX!

Intervenante 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.



Intervenante socio-professionnelle |

Claudia Knight

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 milieu de stage en milieu professionnel.

Bonjour à tous,

Dans le cadre du volet socio-professionnel, vous verrez différentes activités au calendrier dans les prochains mois. J'animerai ces activités et je serai disponible pour vous aider dans vos différentes démarches au besoin.

Cours de base en informatique :

Vous apprendrez le fonctionnement de base de l'ordinateur. Comment ouvrir un programme, comment naviguer sur internet, comment envoyer des courriels ou encore comment utiliser un logiciel de traitement de texte.

ANO-Création :

Nous allons fabriquer et faire la vente de produits divers.

Ce projet a pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des membres de l'ANO, d'offrir une passerelle vers le marché du travail, d'offrir de la formation ou d'autres alternatives, de briser l'isolement, d'offrir une expérience de travail significative et ainsi permettre aux participants de développer des habiletés de travail.

Bénévolat :

Une fois par mois, plusieurs membres se réunissent pour participer à une activité de bénévolat qui est déterminée la semaine précédente. Cela peut être la distribution de denrées aux personnes et aux familles moins bien nanties au Centre Alimentaire Aylmer ou une visite à la SPCA. Pour toute question contactez-moi !



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.

Bonjour chères / chers membres,

Depuis quelques semaines, j'ai eu le privilège de joindre la belle grande famille de l'ANO. C'est pour moi une belle opportunité de rencontrer au quotidien des personnes dynamiques, généreuses, persévérantes et déterminées. Il s'agit pour moi d'un grand bonheur de partager des moments de plaisir à vos côtés.

En cette nouvelle année qui débute, je souhaite prendre un moment pour vous souhaiter une année remplie de bonheurs, de rassemblements, de dépassement personnel et surtout de santé. En espérant vous voir prochainement aux activités de l'ANO !

Dans le calendrier des prochains mois, vous remarquerez le retour de certaines activités grandement demandées. Quoi de mieux que le rire pour relaxer et passer un bon moment ? Eh oui ! Le Yoga du rire sera de retour lundi le 23 janvier de 13h à 15h. Venez en grand nombre !

Le temps des fêtes a été festif ? Vous avez profités des repas copieux du temps des fêtes ? Alors venez vous dégourdir avec l'ANO à l'activité piscine qui aura lieu jeudi le 19 janvier de 9h à 12h.

L'atelier d'écriture est de retour, et ce, au grand plaisir de tous ! Venez jouer avec les mots et qui sait...peut-être découvrir une passion !





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 St-Valentin](#)





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.

Yoga du rire

Les vertus du rire sont bien réelles ! De nombreuses études se sont penchées sur la question et la liste des bienfaits est fort longue.

- D'abord, rire apporte une **sensation de bien-être**, à cause des endorphines qui sont relâchées dans le système. Ces hormones « magiques » euphorisent et permettent d'atténuer temporairement la douleur, le stress et les angoisses;
- En permettant l'inhalation d'une plus grande quantité d'oxygène, rire fait qu'on se sent immédiatement mieux;
- Rire procure un relâchement musculaire qui soulage les maux de tête, les douleurs physiques et autres problèmes musculaires;
- Antidote efficace contre le stress, le rire renforce le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives, augmente l'énergie, assure un bon sommeil et améliore l'humeur;
- Rire pourrait également prévenir les maladies cardio-vasculaires;
- Puisque les niveaux de sérotonine augmentent après avoir ri, c'est aussi un remède efficace contre la dépression. Les vertus anti-déprime du Yoga du Rire semblent être une évidence;
- Les émotions négatives comme la jalousie, la peur, la colère et la culpabilité sont évacuées en riant;
- Puisque les vaisseaux sanguins se dilatent, la pression sanguine tombe habituellement après quelques minutes de rire, ce qui est très efficace pour les personnes atteintes d'hypertension.



Aérobic interne

À l'intérieur du corps, que se passe-t-il? Quand on rit, le diaphragme sautille et stimule tous les organes qui se trouvent à proximité : l'estomac, le foie, la rate, les intestins. Et détend les muscles qui l'entourent : abdomen, poitrine, cou, visage et même les bras. Avez-vous déjà tenté d'écrire, de déménager un meuble ou de vous servir un simple verre d'eau en pleine crise de fou rire? Impossible! Rire aide aussi à mieux digérer. Parallèlement, le système cardiovasculaire se dilate. L'air est expulsé à 120 km/heure : ce qui permet de nettoyer à fond les muqueuses des poumons et de faire entrer du bon air nouveau. Résultat : une bonne rigolade équivaut à une bonne séance de relaxation !

Sans oublier les fonctions sociales du rire , qui permet de faciliter les rapports avec les autres et de s'intégrer à un groupe. Rire aide à avoir confiance en soi et à s'exprimer. Rire contribue à l'équilibre émotionnel.

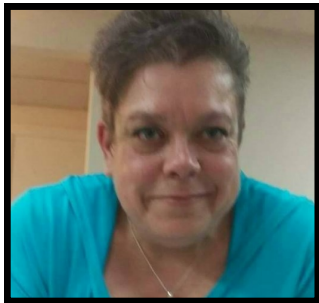
Aujourd'hui, le Yoga du Rire™ « Rire sans raison » est d'ailleurs utilisé dans de nombreuses situations et peut ainsi devenir une aide précieuse, tant dans les milieux de travail, les associations et les organisations, qu'à l'hôpital ou à la maison.

Rire développe une forte accoutumance ! Une fois accroché, on en redemande ! Et, quand on connaît tous les bienfaits sur la santé, c'est justement l'effet recherché.

Contre Indications

Dans certains cas, la méthode du Yoga du Rire n'est pas recommandée. Les personnes souffrant d'hernie, d'angine, de problèmes des yeux ou ayant subi récemment une chirurgie ne devraient pas s'aventurer à faire ces exercices sans l'avis explicite de leur médecin. Les femmes enceintes devraient également s'abstenir car aucune information relative à la sécurité de l'exercice dans ce cas n'est disponible à l'heure actuelle. Rien n'empêche de sourire ou de rire doucement par contre. Utilisez votre bon sens : on ne se met pas de pression, on ne se donne pas de nouveau bobo !

Référence site internet : http://www.yogadurire.com/yoga_bienfaits.php



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.

Conduite hivernale

La conduite hivernale, dans la neige, la glace, l'eau et le froid, est un véritable défi, tant pour les véhicules que les conducteurs. Garder son véhicule en bon état réduit les risques d'accident ou de catastrophe lors de la conduite, surtout en conditions hivernales. Afin de préparer votre véhicule pour l'hiver, soumettez-le à une vérification générale. Portez une attention particulière aux points suivants :

Système électrique :

Batterie : Rechargez ou remplacez la batterie si celle-ci est faible. Faites également vérifier l'alternateur.

Démarrreur : Vérifiez les fils d'allumage du chapeau du distributeur pour vous assurer qu'il ne sont pas endommagés.

Phares :

Vérifiez tous les phares (phares avants, latéraux, feux clignotants d'urgence, clignotants, feux arrières, feux de freinage et feux de stationnement) afin de vous assurer de leur bon fonctionnement.

Freins :

Faites vérifier et ajuster les freins pour assurer un freinage équilibré.

Pneus :

L'adhérence des pneus sur la route détermine l'efficacité des virages, du freinage et du comportement général du véhicule. Il s'agit d'un élément essentiel à la conduite sécuritaire en hiver. Il est très important de choisir judicieusement les pneus de votre véhicule.

Utilisez quatre pneus d'hiver qui sont du même type, de la même taille, du même indice de vitesse et du même indice de charge pour assurer une meilleure manutention, maîtrise et stabilité. Au Canada, un pictogramme figure sur les pneus; il consiste en un pic de montagne avec un flocon de neige. Ce pictogramme indique que le pneu a été conçu de manière à respecter les exigences spécifiques quant à la traction sur la neige et qu'il peut être utilisé dans des conditions d'enneigement importantes.

Référence site internet : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/conduite-hivernale/>

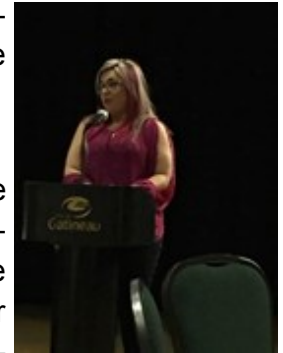


Prix David | Marie-Lise Leonard

L'ensemble de l'équipe de l'ANO se joint à moi pour féliciter Marie-Lise Léonard qui a reçu le 2 décembre 2016 dernier le Prix David dans la catégorie Sensibilisation.

Marie-Lise participe à plusieurs comités à l'ANO, elle s'implique dans l'élaboration des activités et nous guide sur les besoins des membres à ce niveau. Elle fait beaucoup de bénévolat au sein de notre association.

Depuis le mois de juillet, Marie-Lise s'est impliquée dans un nouveau projet de microentreprise : l'ANO-Création. Il a comme objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des personnes en situation d'exclusion et d'offrir une passerelle vers le marché du travail. En plus d'offrir de la formation et de briser l'isolement, il permet aux participants de vivre une expérience de travail significative ainsi que de développer des habiletés de travail.

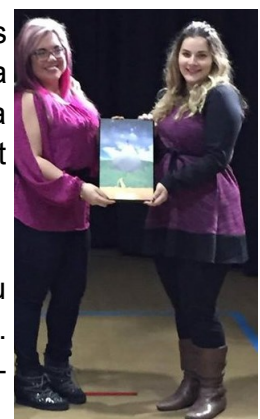


Dans le cadre de ce projet, Marie-Lise a participé à toutes les étapes requises que ce soit la préparation de produits, l'emballage, l'élaboration des stratégies de vente, la mise en place des kiosques, la promotion ou la vente. Elle s'est démarquée tout au long de ses démarches dans sa capacité à motiver positivement les autres membres. Marie-Lise a servi de modèle pour les membres qui l'ont accompagnée dans ce projet.

De plus, lors des kiosques de vente, Marie-Lise a parlé ouvertement de son traumatisme crânien et des capacités qu'elle avait pour réaliser les produits. Son discours a permis de sensibiliser la population au fait que malgré un TCC, on peut réaliser de très beaux projets. En tant qu'intervenante, je fus impressionnée par l'implication et le dévouement dont Marie-Lise a fait preuve; cela m'a inspirée.

En plus de participer à ce projet de l'ANO-Création, elle s'implique aussi dans plusieurs autres comités, tels que le comité de Noël, le comité d'activités et le comité métamorphose. Marie-Lise a un grand désir de faire de l'ANO un endroit où les membres se sentent chez soi et elle a un souci du bien-être des autres. Elle a la volonté profonde de vouloir écouter et aider. En plus d'être bénévole à l'ANO, elle est membre depuis de nombreuses années et son implication n'est que grandissante.

Nous tenons à lui rendre hommage pour toutes les heures qu'elle consacre au développement de ce nouveau projet ainsi qu'au sein de notre organisme. Nous souhaitons la meilleure des chances à Marie-Lise Léonard dans ses projets, car elle est une source d'inspiration à l'ANO.





La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

La boxe est nocive pour le cerveau

Plus de 20% des boxeurs professionnels développent des séquelles neuropsychiatriques. À quelles complications sérieuses et à quelles séquelles tardives les boxeurs peuvent-ils s'attendre à vivre pendant leurs carrières ? Ce sont les questions étudiées par Hans Förstl de l'Université Technique de Munich et ses collègues, et publiées dans le Deutsches Ärzteblatt International.



Leur évaluation des études les plus importantes au sujet de la santé des boxeurs de ces 10 dernières années a montré les résultats suivants : la conséquence la plus sévère est le knock-out (KO), qui est conforme aux règles du sport et qui, en termes neuropsychiatriques, correspond à une commotion cérébrale.

En outre, les boxeurs ont un risque important de blessures graves à la tête, au cœur et au squelette.

Les conséquences moins sévères d'un knock-out (KO) comprennent des symptômes persistants comme des migraines, une audition altérée, des nausées, une allure instable et des trous de mémoire. Les déficits cognitifs après un traumatisme crânien durent manifestement plus longtemps que les symptômes chez des individus normaux.

Entre 10% et 20% des boxeurs développent des déficiences neuropsychiatriques durables. Le traumatisme cérébral répété pendant une longue carrière de boxe, pourrait résulter en une démence du boxeur (la démence pugilistique), qui est neurobiologiquement similaire à la maladie d'Alzheimer.

Au regard des risques pour la santé, il existe une différence claire entre la boxe professionnelle et la boxe amateur. Les boxeurs amateurs sont régulièrement examinés tous les ans, et avant un combat de boxe, tandis que les professionnels s'exposent eux-mêmes à leurs combats sans de telles mesures de protection. Au vu des risques de blessures qui pourraient résulter en ce qui concerne les performances cérébrales qui se trouvent altérées à court ou à long terme, des mesures identiques devraient être recommandées aussi chez les professionnels.

Référence site Internet : <http://www.bodyscience.fr/?La-boxe-est-nocive-pour-le-cerveau>

Retrouver son identité



Ce programme s'inscrit dans la mission d'Entraide-Deuil qui vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, à la suite du décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

Le programme se tient sur un vendredi soir et cinq samedis étalés. **Il est important d'être présent(e) à TOUTES les rencontres pour pleinement profiter de ce programme.** Les parcours sont :

- regard sur mon identité (**27 janvier** de 17h à 22h et **28 janvier 2017** de 8h à 17h)
- regard sur mes valeurs (**11 février 2017** de 8h à 17h)
- regard sur mon affectivité (**25 février 2017** de 8h à 17h)
- regard sur mon estime personnelle (**11 mars 2017** de 8h à 17h)
- regard sur mes relations avec les autres (**25 mars 2017** de 8h à 17h)

Le coût des ateliers est de **250 \$ par personne** et comprend cinq dîners, les pauses et le matériel didactique. Nous prévoyons un groupe d'environ 20 personnes. Les **membres de l'ANO** bénéficient d'un coût spécial de **75 \$ par personne**.

Les ateliers auront lieu dans la **salle de l'ANO**.

Pour vous inscrire, veuillez contacter Daniel au **819 770-8804** poste 221

Référence site internet : <http://entraide-deuil.qc.ca/page/services-retrouver-son-identite-792>



Recettes savoureuses |

Recettes de la Fondation des maladies du cœur

Rôti de porc et légumes à la mijoteuse

6-8 portions / 8 heures 20 min

Préparation : 10 min / Cuisson : 8 heures

Ingrédients

- 3 grosses carottes pelées, en dés
- 3 gros panais pelés, en dés
- 3 gousses d'ail émincées et divisées
- 1 oignon tranché
- 25 ml (2 c. à table) de persil frais, haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) de chacun : origan et feuilles de basilic séchés
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil écrasées
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
- 1 rôti de longe de porc d'environ 800 g, désossé et paré
- 175 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes faible en sodium
- 15 ml (1 c. à table) de pâte de tomate



Préparation

Mettre les carottes, les panais, l'ail, l'oignon et le persil dans la mijoteuse.

Dans un petit bol, mélanger l'huile, l'origan, le basilic, le fenouil, le paprika et le poivre. Badigeonner le rôti de longe de porc sur toute sa surface et le déposer sur les légumes.

Fouetter ensemble le bouillon et la pâte de tomate, puis verser autour du rôti, sur les légumes. Couvrir et cuire à basse température pendant huit heures ou à température élevée pendant quatre heures, ou jusqu'à ce que le rôti et les légumes soient tendres.

Déposer le rôti sur une planche à découper et laisser reposer 10 minutes avant de trancher. Servir avec les légumes et le jus de cuisson.

Biscuits aux carottes

36 portions / 27 min

Préparation : 15 min / Cuisson : 12 min

Ingrédients

375 ml (1 ½ tasse) farine tout usage avec son ajouté

5 ml (1 c. à thé) poudre à pâte

2 ml (½ c. à thé) cannelle moulue

1 ml (¼ c. à thé) gingembre et muscade moulus, chacun

375 ml (1 ½ tasse) carottes râpées (2 carottes)

125 ml (½ tasse) yogourt grec nature 0 %

75 ml (1/3 tasse) cassonade

50 ml (¼ tasse) eau

45 ml (3 c. de table) huile de canola

25 ml (2 c. de table) lin moulu

5 ml (1 c. à thé) vanille

50 ml (¼ tasse) graines de tournesol non salées et rôties



Préparation

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre et la noix de muscade.

Dans un autre bol, fouetter ensemble le yogourt, le sucre, l'eau, l'huile, le lin et la vanille. Verser sur le mélange de farine et mélanger. Ajouter les carottes et les graines.

Déposer l'équivalent d'une c. à table de pâte sur le papier sulfurisé. Cuire à 204 °C (400° F) au four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré et le centre encore mou. Répéter avec le reste de la pâte.

Conseil: Utilisez une mini-cuillère à crème glacée pour répartir facilement la pâte. Entreposer dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou congeler jusqu'à 2 semaines.

Référence site internet : <http://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Plus nos besoins sont intenses, plus nos désirs, nos buts et nos efforts pour les satisfaire deviendront précis et soutenus.

Se corriger sérieusement de nos imperfections, c'est du même coup contribuer directement à l'émergence d'un monde meilleur.

Chaque circonstance porte en son sein le germe capable de changer, puis de la remplacer par une circonstance contraire.

Il importe de toujours bien savoir la nette différence entre la pauvreté, la vraie, et la paresse pure et simple.

La connaissance engendre la compréhension, elle produit toujours une satisfaction.

Nos gestes, nos paroles, nos pensées ont toujours le pouvoir prodigieux de déclencher des réaction en chaîne tout autour de nous.

Joyeux temps des fêtes ! Soyez heureux !

Promotion-mondiale LN ENREGISTRÉ.1994 Tome VI

mot caché

mot de 5 lettres | Annoncé par les cloches

A	C	G	L	P	S
accessits agneaux amélioration atome attirait avancé	crayonner D débobiner déport déprise discobole divergent douceâtre duveté	geyser gondolage goule grisou H hotte I impétigo indisposé ionone	lauré légiférer lèvre limoger lion M mazout menthe mieux moult myosis	panure papal puberté puer R regratter reptile restes rétif	satiné serrure singer spectateur survolter T terrasser V vallée vichy voyou

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

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



Quilles



Cinéma Starcité

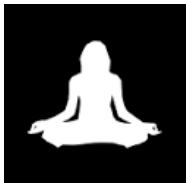


Baignade Centre Sportif



Activités | Santé et bien-être

Yoga adapté



Spa maison



Amérispa



Groupe de soutien

Raquette et marche



Zoothérapie



Cuisine collective



Activités | Créatives

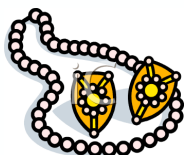
ANO
Peinture



Mandala



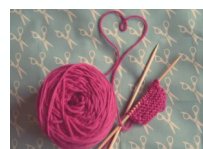
Atelier
bijoux



Biscuits
de
St-Valentin



Tricot

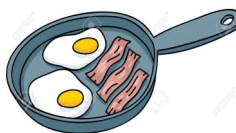


Activités | Sociales

ANO
Chaudron



ANO Coco



Souper
Jeunesse



Dîner

LA PETITE-
NATION

P'tit café
du lundi



Dîner Échanges



Activités | Culturelles

Cabane à sucre



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

Photos | Diverses activités

1



2



1 : ANO-Création à la Brasserie du Ruisseau 2 : Dîner-Échanges au resto La Belle et le Bœuf

Photos | Diverses activités (suite)

3



4



5



3 : Épluchette de blé d'inde 4: Amérispa 5 : Bénévolat à la SPCA

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
Servane Chenais - Secrétaire
Réjeanne Lacasse - Administratrice
Jennyfer Ansado - Administrateur

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !


Denise Bisson - Intervenante
Marie-Eve Charlebois - Directrice
Daniel Céré - Adjoint administratif
Julie Larochelle - Présidente du C.A.
Karine Germain - Intervenante
Claudia Knight - Intervenante
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 |

SONNE

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

Studio Olala	Pacini	Julie Larochelle
Boutique Ma's Hollywood	1 for 1 pizza	Georgette Lachance
Création Brigitte	Aqua-Zoo	Théâtre de l'Île
La Fiesta	Ho Wah	Bistro Rumeur
Ottavio	Café Cognac	Buffet des Continents
Palais Libanais	Coiffure Magique	Barbies
Chenoy's	La Creppa	Échelle du Monde
Mia Pasta	Moi (mode)	Uniprix
ODAS	Cage au Sport	Maison de la culture
Marroush	Boucherie Gréber	Tigre Géant
Vieux Duluth	Carole Gosselin	

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