# Le Mieux-Être

ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

## OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2018

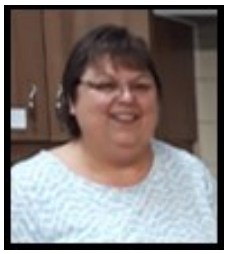
### Mission

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 intervenantes* | *4-5-6-7-8-9-10-11* |
| *Recettes / Cuisine collective* | *12-13* |
| *Mot de la vice-présidente aux membres* | *14* |
| *La chronique de Daniel* | *15-16* |
| *Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral.* | *17* |
| *Pensées positives de Rachel* | *18* |
| *Divertissement / Jeux* | *19* |
| *Photos / Diverses activités* | *20-21* |
| *Comités des membres Postes de bénévolat* | *22* |
| *Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs* | *23* |
| *Merci à nos commanditaires* | *24* |


ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais



# Mot de la présidente | Georgette Lachance

Chers membres,

Après l'épluchette de blé d'inde s'annonce l'automne. De belles et nouvelles activités, sorties et événements sont prévus au calendrier automnal.

Le curling, un sport adapté pour tous les membres, est de retour pour une deuxième saison. Venez y participer en grand nombre !

La semaine TCC aura lieu du 15 au 19 octobre et aura comme thème « Défi Coup d'Chapeau ».

Le C.A. reprend au mois de septembre et je souhaite une belle année à tous les administrateurs.

En ce qui concerne l'équipe de travail, je leur souhaite un bel automne rempli de couleur et plein de succès avec toutes les activités et les événements à venir !

Je vous dit le bonjour et profitez bien des belles activités automnales.

Georgette Lachance,

Présidente

# Mot de la direction |

## Mélanie Royer

Bonjour à vous belle communauté de l'ANO,

Tout en vous écrivant ce mot, je profite des dernières journées de l'été. Hé oui! L'automne est déjà à nos portes. La belle saison nous a amené plusieurs grands évènements qui ont su plaire à tous ici à l'ANO. Le camping jeunesse, le BBQ annuel, l'épluchette de blé d'inde, le voyage annuel et la croisière au Milles îles ont été beaucoup appréciés. De plus, la visite au musée Grévin, la tournée gourmande, l'aventure Éco-Odyssée ainsi que la visite au verger Lacroix et à la miellerie Inter Miel ont amené une très belle participation.

Pour notre programmation d'automne, des partenariats enrichissants permettront des nouveautés au calendrier. Le C-centre continuera d'offrir des ateliers dans nos locaux. Le curling des collines nous permettra d'avoir une formation ainsi que du temps de glace dans son aréna pour pratiquer nos équipes de curling. De plus, de belles activités seront mises sur pied pour les évènements spéciaux à venir tels que l'Halloween, Noël et la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral.

Lors de la période estivale, nous avions mis à l'essai un programme de jour qui avait comme objectif de permettre aux familles d'utiliser ces journées comme temps de répit. Si les activités mises à l'horaire (calendrier) ne convenaient pas en totalité ou en partie aux participants, ils pouvaient venir à l'ANO et profiter de la présence de l'intervenante pour occuper leur temps de façon adaptée à leurs besoins. De plus, l'intervenante était également disponible pour les gens qui désiraient passer quelques heures à l'ANO en dehors des heures d'activités planifiées au calendrier. Au fils de l'été, le programme s'est fait connaitre et de plus en plus de gens y ont participé. Nous souhaitons vraiment pouvoir le remettre à l'horaire l'été prochain.

Dans l'attente de vous croiser à l'ANO, je vous souhaite un très bel automne.

Mélanie

# Programme d'intégration résidentielle |


## Josée-Anne Hotte

**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.

Chers membres,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je viens de me joindre à l'équipe de l'ANO en tant qu'intervenante au programme d'intégration résidentielle. Étant en poste depuis quelques mois, j'ai eu la chance de côtoyer certains d'entre vous et j'attends avec impatience de tous vous rencontrer. Comme vous le savez, l'ANO est une association très appréciée depuis longtemps pour ses excellents services et ses multiples activités. Pour que les besoins des membres soient comblés, assurément, je m'engage à donner mon 110% à tous les jours et d'être à l'écoute de vos besoins.

Mes fonctions en tant qu'intervenante au programme d'intégration résidentielle ont pour but de vous offrir plusieurs services :

- accompagnement dans la recherche et/ou dans l'adaptation de logement;
- développement d'habiletés d'autonomie en logement;
- accompagnement vers d'autres ressources afin d'améliorer la qualité de vie, la situation sociale, la santé psychologique et économique des membres de l'ANO.

Par la suite, je suis responsable de la cuisine collective et le programme La vie après un AVC. Cela me fera un grand plaisir de vous voir y participer.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Merci à l'ANO de me faire confiance dans mes nouvelles fonctions.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle

# Programme socio-professionnel |


## Melani Proulx

**819-770-8804 poste 227**


## 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 réinté-

## Retourner au travail ou prioriser le bénévolat ?

«Certaines personnes qui se rétablissent d'un AVC se posent à un moment ou un autre la grande question du retour au travail. Elles se demandent par exemple si elles ont encore la capacité d'exercer leur ancienne activité professionnelle. D'autres examinent la possibilité de changer d'emploi ou de faire du bénévolat.

L'ergothérapeute et le conseiller en orientation professionnelle vous aideront à choisir le bon moment pour retourner au travail et à planifier ce retour.

**Comparaison de vos habiletés**

Il y a cinq points importants à considérer :

1. Capacité physique (usage des bras, usage des jambes, vision et fatigue);
2. Habiletés en matière de communication (parole, écoute, écriture, lecture);
3. Habiletés cognitives (mémoire, attention, résolution de problèmes, rapidité de pensée, fatigue, capacité de planifier et sens de l'organisation);
4. Habiletés psychologiques (niveau de frustration, niveau de stress, capacité de supporter le stress, confiance);
5. Capacité de se déplacer (capacité de conduire, accès au transport).

**Évaluez vos habiletés**

Utilisez le tableau pour évaluer vos forces et vos difficultés dans chaque catégorie d'habiletés indiquée ci-dessus.

Les résultats vous aideront à déterminer si vos habiletés correspondent bien aux exigences de l'activité professionnelle que vous voulez pratiquer.

# Suite | Retourner au travail ou prioriser le bénévolat ?

**Votre plan pour réussir**

Une fois que vous-même, votre équipe de soins de santé et votre employeur avez décidé que le moment est venu de retourner au travail, c'est à vous de déterminer de quelle façon vous allez vous y prendre.

- Combien d'heures par semaine avez-vous la capacité de travailler, en tenant compte de vos capacités actuelles et de votre niveau d'énergie ?
- Est-il possible d'envisager un retour graduel, avec une augmentation petit à petit du nombre d'heures en fonction de vos capacités ?
- Y a-t-il une possibilité de travail à temps partiel ?
- Y a-t-il une possibilité d'horaire variable ?
- Quelles sont les mesures d'adaptation nécessaires à votre poste de travail ?

**Changement de carrière**

Le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux offrent des programmes qui visent à aider des personnes à changer de carrière. Par exemple, le Programme de réadaptation professionnelle du Régime de pensions du Canada (RPC) offre des services d'orientation professionnelle, de l'aide financière pour suivre de la formation et des services de recherche d'emploi aux bénéficiaires de prestations d'invalidité du régime.

**Où obtenir du soutien ?**

Les ergothérapeutes, les conseillers en orientation professionnelle, les travailleurs sociaux et les psychologues vous aideront à déterminer si vous êtes prêt à retourner au travail. Ils sont également en mesure de vous aider à adapter votre milieu de travail à vos capacités. Ils connaissent habituellement les programmes de formation professionnelle et d'emploi dans votre région qui fournissent des services de soutien et de rééducation professionnelle.
Votre médecin vous remettra certains des documents nécessaires.
Le service des ressources humaines de votre employeur peut vous aider à adapter votre milieu de travail.
De nombreuses ressources locales vous soutiendront lors de votre retour au travail. Vous les trouverez dans la section Emploi ou Orientation professionnelle des guides de ressources communautaires ou sur Internet.

Pour recevoir de l'aide dans toute démarche socioprofessionnelle, n'hésitez pas à prendre contact avec moi.

Au plaisir de travailler avec vous,

Melani Proulx,
Intervenante au programme socio-professionnel

Référence site internet : http://www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien/retour-au-travail

## 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,

Avec l`arrivée de l'automne, quoi de mieux que le retour à la routine ! Vous retrouverez les activités habituelles telles que l'ANO Chaudron, l'ANO Coco, l'ANO Peinture, le p`tit café du lundi ainsi que l'atelier mémoire.

Toutefois, comme à notre habitude, nous avons voulu pimenter légèrement le calendrier. Nous sommes très fiers d'annoncer que l'ANO a maintenant deux équipes de curling. Les pratiques débuteront en début octobre. Cette activité nécessite une implication plus importante puisque la présence des membres est nécessaires aux pratiques et aux joutes.

Quant aux membres souhaitant davantage d'activités de créativité, un nouvel atelier de musique sera mis en place en collaboration avec Épilepsie Outaouais et l'APVDC. Il sera maintenant possible d`avoir accès à des cours de guitare, et ce, dans les locaux de l'ANO. Vous trouverez des informations supplémentaires en annexe au calendrier. De plus, un atelier musique libre sera également offert une fois par mois, en présence du professeur de guitare. Nous offrons également un atelier de dessin vous permettant de découvrir des techniques de base.. Venez l'essayer, vous serez surpris de vos talents !

Du 15 au 19 octobre 2018 se tiendra la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral. Une programmation spéciale sera offerte telle qu'un atelier sur l'estime de soi suite à un traumatisme, un atelier mémoire version la guerre des clans ainsi que la fabrication de chapeaux portant sur le TCC. La semaine se clôturera autour d'un dîner thématique entre les membres. Participez en grand nombre !

Enfin, vous retrouverez des activités en liens avec l'Halloween telles que la marche hantée d'Ottawa, la visite du village d'antan de Cumberland et le souper de fou ! Qui osera s'y aventurer !

Nous espérons que la programmation vous plaira et bonne rentrée !

# 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'ergothérapie

L'ergothérapeute est un membre important de l'équipe de réadaptation. Compte tenu des fonctions atteintes lors de l'AVC, la personne pourrait éprouver des difficultés à réaliser la majorité de ses activités : habillage, alimentation, hygiène personnelle, entretien de la maison, loisirs, travail, etc.

L'ergothérapeute commence son suivi en évaluant les limitations de la personne, ses habiletés, ses intérêts et son niveau d'autonomie dans la réalisation de ses activités quotidiennes. Au début de la réadaptation, il vise la récupération maximale des fonctions atteintes et enseigne à la personne comment exploiter ses capacités pour réaliser ses activités quotidiennes. Il aide donc la personne à réapprendre à accomplir seule l'ensemble de ses activités et lui enseigne des techniques qui lui seront utiles dans sa vie de tous les jours. À titre d'exemple, il enseignera à une personne droitière gravement paralysée du côté droit comment changer sa dominance manuelle et utiliser sa main gauche pour écrire, manger, se coiffer, etc.

Selon la gravité de l'atteinte motrice, la personne pourrait devoir se déplacer en fauteuil roulant. Dans ce cas, l'ergothérapeute détermine les caractéristiques requises du fauteuil et apprend à la personne comment l'utiliser et comment se déplacer, par exemple, de son fauteuil à son lit, de son fauteuil à sa toilette ou de son fauteuil à un autre fauteuil. Au besoin, l'attribution d'aides techniques permet de faciliter l'exécution de certaines activités telles l'habillage, l'hygiène personnelle, la préparation des repas, les loisirs, etc.

# Suite | L'ergothérapie

Le retour à la maison requiert souvent certains aménagements pour faciliter l'autonomie et la sécurité de la personne. Après une évaluation du domicile, l'ergothérapeute recommande les modifications requises. Ce peut être l'installation de barres d'appui près de la toilette ou de la baignoire, la surélévation du siège de la toilette, l'installation de robinets pouvant être ouverts et fermés avec les poignets. Si la personne se déplace en fauteuil roulant, pour faciliter ses déplacements dans la maison, l'ergothérapeute peut recommander d'enlever les pas de portes, les seuils et les moulures, d'élargir l'ouverture des portes et d'aménager au besoin une rampe extérieure pour faciliter l'accès au domicile.

Reprendre le volant est une priorité pour beaucoup de gens après un AVC. Le temps nécessaire pour conduire de nouveau son véhicule de façon sécuritaire varie d'une personne à l'autre. Dans certains cas, les capacités peuvent être affectées de manière permanente, ce qui rend impossible la reprise de la conduite automobile. L'ergothérapeute doit alors suggérer des modes de transports alternatifs. Certains ergothérapeutes ont suivi une formation particulière en évaluation de la conduite automobile. Ils peuvent évaluer adéquatement le degré d'autonomie d'une personne et proposer des moyens qui lui permettraient de conduire un véhicule en toute sécurité. Pour ce faire, il pourrait être nécessaire par exemple d'adapter le véhicule ou d'entraîner la personne à l'utiliser de manière autonome et sécuritaire.

L'ergothérapeute évalue aussi les possibilités de retour au travail de la personne et, le cas échéant, prépare son retour. Ce peut être par la simulation des tâches de travail, où l'ergothérapeute augmente graduellement la difficulté des tâches à réaliser et améliore l'endurance de la personne avant qu'elle réintègre son emploi. Ce peut être aussi en adaptant le poste de travail de la personne pour qu'elle puisse réaliser son travail en toute autonomie. L'ergothérapeute peut aussi aider la personne à trouver des ressources dans son quartier : piscine, groupe de loisirs, transport adapté, bibliothèque, etc. De la sorte, la personne peut s'adonner à des activités de loisir correspondant à ses habiletés et à ses intérêts. L'ergothérapeute aide également la famille à comprendre les difficultés de la personne au quotidien et à l'accompagner dans sa réadaptation. L'ergothérapeute fait donc en sorte que la personne puisse reprendre ses activités quotidiennes de la manière la plus satisfaisante possible, en dépit des limitations qui pourraient persister.

Référence site internet : https://www.oeq.org/publications/chroniques-de-l-ergotherapie/6-lergotherapie-et-les-accidents-vasculaires-cerebraux-avc-.html

# Bénévolat, Sensibilisation et Promotion |


## Kassandra Bacon

**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.

---

Chers membres,

C'est avec le cœur gros et déjà nostalgique que je vous annonce mon départ de la belle grande famille de l'ANO. Je quitte afin de poursuivre mes études au deuxième cycle, à l'Université du Québec en Outaouais. Je tenais à vous remercier pour votre grande ouverture d'esprit et votre générosité. Votre rencontre m'a fait grandir. Chacun d'entre vous m'a touchée par votre histoire et votre résilience hors norme.

Lors de mon passage, j'ai eu la chance de partager de nombreux moments mémorables avec vous, notamment les nombreux diner-échanges (clairement mon activité favorite), les activités du groupe jeunesse, le camping jeunesse et le merveilleux voyage à New York.

J'ai eu la chance d'être entourée par une directrice, une équipe d'intervenantes et un adjoint attentionnés et passionnés. Merci à vous chers collègues d'avoir fait de mon passage parmi vous une année inoubliable et par-dessus tout extrêmement enrichissante.

Ce fût un plaisir de vous côtoyer !

Ce n'est qu'un au revoir !

Kassandra Bacon

# FÉLICITATIONS! VOUS AVEZ VOTRE PERMIS DE CONDUIRE!

**Le seul moyen de le conserver est de rouler en sécurité**

- Ne conduisez pas « gelé » ou après avoir bu ! L'alcool et la drogue au volant, c'est interdit. C'est dangereux pour vous et les autres !

- Respectez les limites de vitesse et suivez les règles de circulation. C'est le seul moyen d'éviter des points d'inaptitude, des amendes, ou pire, un accident.

**Laissez de côté votre cellulaire quand vous conduisez.**

## À CHAQUE ÂGE, SON SEUIL DE POINTS D'INAPTITUDE

- 8 points, si vous avez moins de 23 ans;
- 12 points, si vous avez 23 ou 24 ans;
- 15 points, si vous avez 25 ans ou plus.

**Même avec le permis de conduire, le vrai, c'est zéro alcool pour les moins de 22 ans**

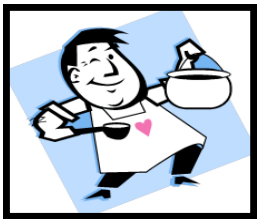
En cas d'infraction, le véhicule que vous conduisez est saisi sur-le-champ et votre permis est immédiatement suspendu pour une période de 90 jours.

En plus, si vous êtes reconnu coupable :

- 4 points d'inaptitude seront inscrits à votre dossier de conduite;
- vous aurez une amende de 300 $ à 600 $ à laquelle s'ajoutent plusieurs autres frais.

Société de l'assurance automobile Québec

Référence site internet : https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/jeunes/premier-permis-conduire/





# Filets de porc marinés à l'oriental

**4 portions**

**Ingrédients :**

- 1 filet de porc
- 1/3 tasse de jus de limette ou de citron
- 2 c. à table d'huile végétale
- 3 échalotes hachées
- 2 c. à table de sauce soya
- 2 gousses d'ail hachées fines
- 1 c. à table de gingembre frais haché ou 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à table de miel liquide
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de sauce tabasco

**Préparation :**

**ÉTAPE 1**

Mélanger les ingrédients de la marinade.

**ÉTAPE 2**

Faire saisir le filet de porc dans la poêle soit avec du beurre ou de l'huile.

**ÉTAPE 3**

Transférer le filet de porc dans un plat allant au four. Verser la marinade sur le filet de porc.

**ÉTAPE 4**

Faire cuire au four 17-20 minutes à 350 °F.

## Cuisses de poulet au cari

**Préparation :** 20 min
**Cuisson** : 45-50 min
**Rendement :** 4

**Ingrédients :**

- 2 oignons émincés
- 2 grosses pommes de terre lavées et coupées en cubes
- 1 c. à thé (5 ml) de cari
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 4 cuisses de poulet avec la peau
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Au goût sel et poivre

**Préparation :**

**ÉTAPE 1**

Dans un bol, mélanger les oignons, les pommes de terre, le cari, le miel et l'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement.

**ÉTAPE 2**

Ajouter les cuisses de poulet et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de sauce. Répartir le tout sur une plaque de cuisson huilée en prenant soin de placer les cuisses de poulet sur le dessus.

**ÉTAPE 3**

Cuire dans le centre du four à 375 F de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré et que la garniture commence à caraméliser.

# Mot de la vice-présidente aux membres | Marie-Lise Leonard

Salut la gang,

Au sein du Conseil d'administration, je vous représente lors des réunions et j'aimerais exercer ce rôle. N'ayez crainte de m'approcher en personne ou de m'écrire par courriel. Il est important que vous soyez entendus. Je vous encourage fortement à exprimer votre point de vue.

Marie-Lise Leonard,
Vice-présidente aux membres
marielise.ano@gmail.com

---

Hey gang,

As VP to members it's my job to bring your ideas, your messages and your suggestions to the board. It is you who I represent during meetings and I would like to take on this role. Do not hesitate to reach me in person or by email, it is important that you be heard. I urge you to express your opinions.

Looking forward to sharing with you !

Marie-Lise Leonard,
VP to members
marielise.ano@gmail.com

# La chronique de Daniel |

Daniel Céré

**819-770-8804 poste 221**

## Reprise des activités sportives après un TCC léger

### Avertissement

Aucune reprise d'activités sportives n'est permise tant que vous avez encore des symptômes au repos.

Vous pouvez entreprendre les étapes de reprise d'activités sportives lorsque vous êtes sans symptômes depuis au moins 7 jours, et ce, sans prendre de médication (ex. : acétaminophène pour les maux de tête).

### Principes de retour au jeu

**A.** Chacune des étapes doit durer au moins 24 heures.

**B.** Il se peut que vous deviez demeurer plusieurs jours à la même étape. Respectez le rythme de votre corps pour permettre une bonne récupération.

**C.** Si un ou plusieurs des symptômes reviennent (maux de tête, nausées, étourdissements, etc.), vous devez :

• vous arrêter ;
• vous accorder une période de repos d'au moins 24 heures.

Vous recommencerez ensuite à l'étape précédente.

### Étape 1

**Légers exercices de conditionnement :**

**Aucun contact**

• Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
• Enchainer avec 15 à 20 minutes d'entrainement pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation

### Étape 2

**Conditionnement et habiletés spécifiques au sport (individuellement) :**

**Aucun contact**

• Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
• Augmenter l'intensité et la durée de l'entrainement (20 à 30 minutes).
• Commencer les exercices d'habiletés spécifiques, mais sans pirouettes, plongeons ou sauts.

# (Suite) | Reprise des activités sportives après un TCC léger

## Étape 3

**Conditionnement et habiletés spécifiques au sport (individuellement et avec un coéquipier) :**

**Aucun contact**

• Augmenter la durée de l'entrainement (60 minutes). Commencer l'entrainement en résistance.
• Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au sport
• Commencer les exercices de lancers, de coups de pied et de passes avec un coéquipier.
• Commencer les pirouettes, les plongeons et les sauts de niveau débutant.

## Étape 4

**Conditionnement et habiletés spécifiques au sport (en équipe s'il y a lieu) :**

**Aucun contact, aucun jeu dirigé**

• Reprendre les pratiques et les durées d'entrainement habituelles.
• Augmenter l'entrainement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport. Le niveau des pirouettes, des plongeons et des sauts peut être hausser progressivement.

## Étape 5

**Pratique complète avec contact physique :**

**Contact, mêlées**

• Reprendre l'entrainement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entrainement sans symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraineur de votre retour au jeu.

## Étape 6

**Retour à la compétition s'il y a lieu.**

Référence site internet : https://www.irdpq.qc.ca/sites/default/files/guidetcclegeroct2013.pdf

# TCC = Traumatisme CranioCérébral

Le TCC est causé par un contact brusque entre le tissu cérébral et la boîte crânienne, ce qui a pour effet une dysfonction du système nerveux intracrânien.

troubles cognitifs et comportementaux • perception altérée de la réalité • problème de jugement, de concentration, de mémoire • fatigabilité • agressivité • perte d'inhibition...

## Que faire pendant la SQTCC ?

### 1 ××× ACTIONS DE SENSIBILISATION ×××

Les **13 ASSOCIATIONS RÉGIONALES** accompagnant les victimes et leurs proches auront une **PROGRAMMATION SPÉCIALE** pendant la Semaine.

Pour en savoir plus, rendez-vous **SUR LEURS SITES** et sur la page Facebook de l'événement. **/sqtcc2018**

### 2 ××× DÉFI COUP D'CHAPEAU ×××

Pendant la Semaine, pour signifier votre soutien aux victimes, aux proches et aux associations :

- **PORTEZ UN CHAPEAU** avec la phrase « TCC, 3 lettres qui changent des vies » apposée dessus (sticker officiel ou fait maison).
- Prenez-vous en **PHOTO** comme il vous plaît, où il vous plaît !
- **POSTEZ-LA** sur Instagram et/ou Facebook avec **#TCC3LETTRES**.

La photo qui aura le plus de « J'aime » recevra les **4 SAISONS EN DVD DES BEAUX MALAISES**, avec une **DÉDICACE DE MARTIN MATTE** !

# Rachel Legardeur | Pensées positives

## Membre de l'ANO

Il est toujours plus aisé d'aimer quelqu'un qui nous place sur un piédestal que quelqu'un qui insiste pour trotter d'égal à égal.

Le chemin du progrès véritable passe toujours par la remise en question systématique de tout notre savoir.

Il faut d'abord accepter de douter de ce que nous savons pour pouvoir parvenir à la vraie connaissance.

Nous devenons toujours l'esclave de ce par quoi nous sommes vaincus.

Dès que nous parvenons à vaincre notre paresse, nous devenons alors en mesure de surpasser tous les obstacles qui se présentent sans cesse à la frontière de notre vie aux seules fins de nous empêcher d'agir et de progresser.

Il arrive souvent que la solution d'un problème réside dans ce qui n'est pas clair.

Il n'y a pas de plus grande satisfaction dans la vie que de contempler le bien que l'on a fait.

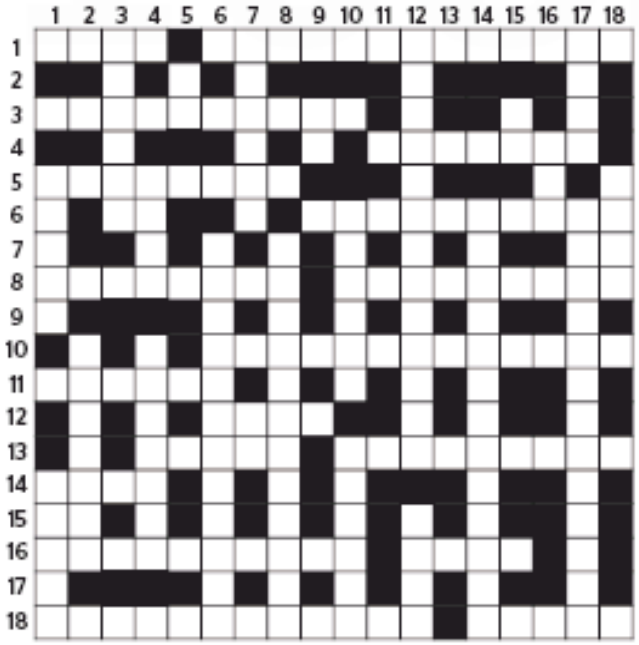
Plus nous devenons conscient des réalités de l'existence, plus il nous est difficile de prendre des décisions et d'agir.

La seule façon légitime de nous mériter l'amour de nos semblables consiste à toujours nous montrer digne de cet amour.

Louis-N Fortin
Promotions mondiales Enr.
1994 Tome VI

# Divertissement | Jeux

## mots entrecroisés



**2**
Ac
Cs
DI
EA
EC
EV
Tb

**3**
Dot

**4**
Ciao
Ibid
Levé
Male
Othe
Pâte
Pitt
Urée

**5**
Câble
Êtres
Mambo
Sorbe

**6**
Ironie
Obèses
Réveil
Trône
Uræus

**7**
Liquide
PepsiCo
Seymour

**8**
Bénévole
Stipuler

**9**
Aquanaute
Thécoïse

**10**
Audiomètre
Bourrasque
Épousseter

**12**
Conglomérats
Ébahissement
Métaphorique

**13**
Conditionneur
Graduellement
Individualité
Mandevilloise
Retentissante

## mot caché

mot de 6 lettres | Hareng nouvellement sauré

**A**
acmé
aigris
aigle
aviser

**B**
badinage
bûcher

**C**
cagou
chemin
cinquième
clavette

conclusion
conter

**E**
élevage
endimancher
engoulevent
enténébrer
êtres

**F**
façonnier
factage
ficher
flacon
forsythia

**G**
gemmation

**H**
hellène
hocher

**I**
imao
impartir

**J**
jenny

**L**
lémure
lier
ligner

**M**
miton
molle

**N**
napperon
natif
neutraliser

**O**
œuf
ovin

**P**
palet
proférer

**R**
radio
regarnir
repentie
rouget

**T**
tarse
taupin
tique
triade

**V**
vaseliner
venet
vigilance

**Z**
zouave

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

***Solution mot caché et sudoku p.23***

## RÈGLES

Les règles du sudoku

1. Vous devez placer un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide.

2. Chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de neuf cases délimité par un trait plus épais (la région) doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9.

3. Chaque chiffre n'apparaît donc qu'une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une région.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | 5 | | |
| | | | | | 5 | | | 9 |
| | 2 | | | | 1 | | | |
| | | | 8 | | | | 3 | 6 |
| | | 9 | 4 | | | 2 | | |
| 3 | | 6 | | | | 4 | | 5 |
| | 6 | | 1 | 7 | | | | |
| 8 | | 4 | | 2 | | | 9 | |
| | 3 | | | | | | 4 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 5 | | | 9 |
| | | | | 6 | | | | 1 |
| 4 | | | | | | 7 | | |
| | | 5 | | 3 | 4 | 2 | 7 | |
| | | | 7 | | | | | |
| | 7 | 8 | | | | 4 | | |
| | | | | 9 | 1 | | | |
| | 1 | | | | | | 6 | 4 |
| 6 | | 3 | | | | | 9 | 8 |

# Photos | Diverses activités

1

2

3

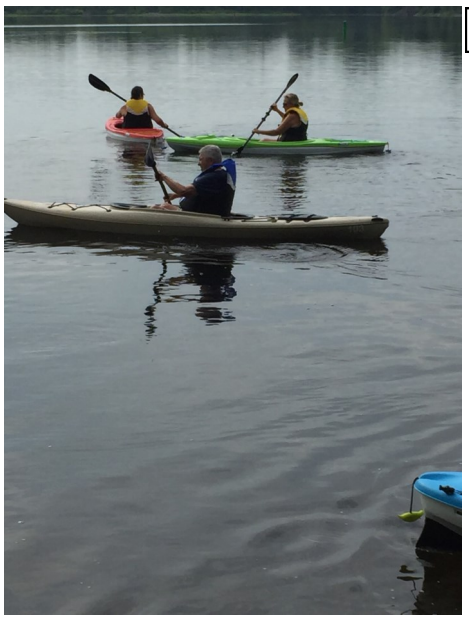
1,2,3 : Voyage à New York;

# Photos | Diverses activités (suite)

4

5

6



4 : Marche dans le parc de la Gatineau avec l'Association de Montréal;
5 : Croisière sur la rivière de l'Outaouais; 6 : Kayak au lac Leamy;

# 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;
- Entretenir les locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations;
- Participer aux appels téléphoniques pour les activités aux membres;
- S'impliquer dans le programme ANO-Duo en partageant vos intérêts avec des membres.

**Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?**

**Veuillez communiquer avec nous au (819) 770-8804.**

## Conseil d'administration 2018-2019

Georgette Lachance, Présidente
Raphaëlle Robidoux, Vice-présidente
Sylvie Bureau, Secrétaire
Natalie Bastien, Trésorière
Anne Couture, Administratrice
Marie-Lise Leonard, Administratrice
vice-présidente aux membres
Suzanne Duperron, Administratrice

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

## Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Georgette Lachance, Présidente du C.A.
Mélanie Royer, Directrice générale
Josée-Anne Hotte, Intervenante programme intégration résidentielle
Melani Proulx, Intervenante programme socio-professionnel
Josée Lacasse, Intervenante aux activités
Marie-Lise Leonard, vice-présidente aux membres
Denise Bisson, Intervenante au soutien
Kassandra Bacon, Intervenante programme bénévolat et sensibilisation
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

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

## Solution Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 3 | 7 | 6 | 8 | 5 | 2 | 4 |
| 6 | 7 | 8 | 2 | 4 | 5 | 3 | 1 | 9 |
| 4 | 2 | 5 | 3 | 9 | 1 | 7 | 6 | 8 |
| 2 | 4 | 1 | 8 | 5 | 7 | 9 | 3 | 6 |
| 7 | 5 | 9 | 4 | 3 | 6 | 2 | 8 | 1 |
| 3 | 8 | 6 | 9 | 1 | 2 | 4 | 7 | 5 |
| 9 | 6 | 2 | 1 | 7 | 4 | 8 | 5 | 3 |
| 8 | 1 | 4 | 5 | 2 | 3 | 6 | 9 | 7 |
| 5 | 3 | 7 | 6 | 8 | 9 | 1 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 3 | 1 | 2 | 7 | 5 | 6 | 4 | 9 |
| 7 | 5 | 2 | 4 | 6 | 9 | 8 | 3 | 1 |
| 4 | 6 | 9 | 1 | 8 | 3 | 7 | 5 | 2 |
| 1 | 9 | 5 | 8 | 3 | 4 | 2 | 7 | 6 |
| 3 | 4 | 6 | 7 | 1 | 2 | 9 | 8 | 5 |
| 2 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 4 | 1 | 3 |
| 5 | 8 | 4 | 6 | 9 | 1 | 3 | 2 | 7 |
| 9 | 1 | 7 | 3 | 2 | 8 | 5 | 6 | 4 |
| 6 | 2 | 3 | 5 | 4 | 7 | 1 | 9 | 8 |

**Solution mot caché |** SAURIN

## 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.

**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.

---

**Heures d'ouverture régulières**
Lundi au vendredi de 9h à 16h

**Heures d'ouverture pour l'été**
(du 1er juillet au 31 août 2018)
Lundi au jeudi de 9h à 16h
Vendredi de 9h à 12h