

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

AVRIL-MAI-JUIN 2021



Dans ce numéro...

Mot de la trésorière	2
Mot de la direction	3
Mot des intervenantes	4-5-6-7-8-9
Recettes	10-11
La chronique de Daniel	12-13
Pensées positives de Rachel	14
Divertissement / Jeux	15
Photos / Diverses activités	16-17
Comités des membres Postes de bénévolat	18
Conseil d'administration Merci à nos collaborateurs	19
Merci à nos commanditaires	20



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais



Mot de la trésorière | Natalie Bastien

Bonjour à chacun de vous,

Pour ceux et celles que je n'ai pas eu l'opportunité de rencontrer à ce jour, je me présente. Mon nom est Natalie Bastien, membre du Conseil d'Administration depuis septembre 2017, à titre de trésorière. C'est un grand honneur pour moi aujourd'hui, de vous saluer et de prendre le temps de vous remercier de la confiance que vous m'avez témoignée lors de la dernière AGA, en octobre dernier. C'est avec toute ma reconnaissance que je prends mon rôle de trésorière à cœur.

Par le fait même, je prends ces quelques lignes pour vous partager mon admiration. En ce temps de pandémie mondiale, nous avons dû nous adapter à de nouvelles règles de vie, et ce, du jour au lendemain. La dernière année fut très difficile pour chacun de nous, mais le meilleur reste à venir ! Je vous encourage à persévérer et de ne pas relâcher tous les beaux efforts que vous avez faits. La grande résilience que vous avez su démontrer au cours de la dernière année, fait en sorte que nous pourrions tous, très bientôt, reprendre nos activités, revoir nos familles, nos amis (es) et surtout, revoir nos intervenantes et collègues de la belle grande famille de l'ANO.

Je vous souhaite un merveilleux printemps, rempli de renouveau et d'espoir, que chacun de vous prenne bien soin de lui et de ses proches. N'oubliez pas que toute l'équipe de l'ANO, reste à votre disposition si vous en ressentez le besoin.

Avec l'AGA qui arrive à grand pas, je vous dis à bientôt et au plaisir de vous revoir !

Natalie Bastien,
Trésorière



Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804 poste 222

Bonjour à toi,

NOUVEAUTÉ...

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHEs

Au cours de l'année qui vient, l'ANO aimerait mettre sur pied un groupe de soutien pour les proches de personnes victimes d'un TCC ou d'un AVC. Pour ce faire, nous invitons les proches à nous manifester leur intérêt pour un tel groupe ainsi que leur disponibilité pour participer à une rencontre préparatoire. En effet, plutôt que de mettre sur pied ce groupe, nous préférons d'abord connaître vos besoins prioritaires afin d'en tenir compte dans notre planification. Une première rencontre pourrait avoir lieu au cours du printemps prochain. D'ici-là, nous invitons ceux et celles qui seraient intéressés par une telle démarche de bien vouloir nous signifier leur intérêt en nous faisant parvenir un courriel à direction@ano.ca en nous mentionnant votre nom et vos coordonnées afin que nous puissions, le moment venu, de communiquer avec vous.

Au plaisir de vous revoir sous peu,

Daniel St-Jean,

Directeur par intérim



Programme socio-professionnel |

Rocksane Forget

819-770-8804 poste 226

Programme d'implication socio-professionnelle

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

Le 1^{er} mars 2021 *Aphasie Québec-Le Réseau* dévoila la nouvelle version de la carte aphasie permettant une plus grande autonomie des personnes aphasiques dans leurs interactions quotidiennes.

La carte permettra de :

- Sensibiliser les interlocuteurs à adapter leur communication afin qu'ils fassent preuve de plus de patience, parlent plus lentement et soient plus attentifs aux besoins de la personne aphasique;
- Démystifier l'aphasie afin que ce trouble du langage ne soit plus considéré comme un trouble de santé mentale ou un problème d'intoxication.

Je suis une personne aphasique

Soyez patient, parlez à mon rythme

Merci de votre compréhension →

J'ai de la difficulté à

- Comprendre si vous parlez vite
- Maitriser les chiffres
- Trouver les mots
- Prononcer
- Écrire
- Lire

Aphasie Québec -Le réseau | aphasiequebec.org



I have aphasia

Please take time to communicate

Thank you for your patience →

How you can help

- Speak to me simply and directly
- Give me time to respond
- Ask yes/no questions
- Use short sentences

Aphasie Québec -Le réseau | aphasiequebec.org





Programme d'intégration résidentielle |

Josée Lacasse

819-770-8804 poste 225

Programme d'intégration résidentielle

Le programme d'intégration résidentielle 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. Ce programme offre également des services de répit et d'accompagnement par l'entremise de jumelages ANO-Duo.

Chers membres,

Je souhaite aujourd'hui vous parler d'un organisme communautaire de la région qui offre des services très intéressants qui peuvent vous être utiles. L'organisme en question se nomme Entraide Familiale de l'Outaouais, ils sont situés au 396, rue Notre-Dame à Gatineau (819-669-0686). Entre autres, ils offrent un service de dons et de livraison de meubles, d'électroménagers et d'articles de maison pour les familles à faible revenu. Pour avoir accès à ces services, vous devez d'abord vous inscrire en ligne et payer un frais de 25 \$ afin d'être membre de l'organisme. Si au contraire, vous souhaitez vous départir de meubles, d'électroménagers ou d'autres articles de maisons en bon état, un service de cueillette est également offert par l'organisme.

Ces derniers offrent également des services d'entretien ménager pour diverses circonstances tels qu'un déménagement, un ménage saisonnier et/ou un entretien régulier. Il est possible d'avoir une estimation gratuite afin de connaître les frais de ces services en téléphonant directement à l'organisme et/ou en acheminant une demande en ligne.

Enfin, ils offrent également un service de déménagement à des prix compétitifs. A la base, les frais par heure pour les déménageurs sont beaucoup moindres comparativement aux autres entreprises de la région. De plus, selon votre revenu annuel, il est possible de bénéficier d'un rabais communautaire intéressant qui fera diminuer votre facture de façon considérable. En prenant en considération qu'il est possible d'effectuer votre déménagement à une autre date que le premier du mois, vous verrez également le prix par heure des déménageurs diminuer. Il s'agit d'un bon moyen d'économiser et de réduire le stress relié à la facture.

N'hésitez pas à communiquer avec l'organisme si vous avez des questions ou besoin de leurs services. Je suis également disponible, sur rendez-vous, si vous souhaitez être accompagnés dans cette démarche. Je vous souhaite de profiter pleinement du beau temps qui s'en vient et j'ai très hâte de vous revoir en personne !

Josée Lacasse,
Intervenante au programme d'intégration résidentielle



Jeunesse et Bénévolat |

Christina Bergeron

819-770-8804 poste 227

Programme Jeunesse et Bénévolat

Le programme Jeunesse et Bénévolat nous offre entre autres des activités jeunesse avec le Groupe Everest. Ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO. De plus, l'intervenante à ce programme est en charge des ateliers de pleine conscience et de « La vie après un AVC ».

Les belles réalisations de l'ANO : Collaboration entre les membres

Cette année, l'ANO a eu plusieurs belles réalisations ayant été accomplies avec la collaboration des membres. Notre organisme souhaite aider les membres à acquérir de nouvelles compétences et à travailler sur leurs habiletés sociales. Le processus pour la création de projets avec les membres amène parfois des incompréhensions et de l'intolérance envers certains comportements des autres membres. Avec ce genre de projets, nous pouvons travailler sur cela et ainsi, amener les membres à développer de nouvelles relations sociales.

Le comité d'accueil, une belle initiative des membres, a chapeauté le projet des cartes de Noël qui ont été envoyées à l'ensemble de nos membres. À partir de la fin du mois d'octobre, nous avons entamé plusieurs rencontres avec le comité où tous les détails des cartes ont été décidés par les participants : le type de papier, la couleur de papier, le texte de la carte, l'image de la carte, la citation, etc. Le processus a été très plaisant pour les membres car ils pouvaient utiliser leurs compétences pour accomplir ce beau projet. Tous les contributeurs du comité ont travaillé fort pour un total de 6 rencontres de 2 heures. Ce genre de projet représente bien ce qu'est l'ANO : un endroit sécuritaire où les membres peuvent prendre leur place et se redécouvrir comme personne. D'ailleurs, je tiens à remercier les sept membres du comité d'accueil qui ont donné un montant de 74 heures pour accomplir les magnifiques cartes de Noël qui ont été envoyées en décembre 2020.

Une autre belle initiative de l'ANO a été le projet du foulard pour la statue de Jos Montferrand. Ce projet initié par Rocksane, l'intervenante au programme socioprofessionnel, a été possible grâce à un support financier de la Ville de Gatineau. Le long foulard coloré de 5 mètres a été confectionné par 3 membres et une bénévole : « chaque section colorée a pris entre six et sept heures à tricoter. En tout, chaque contributeur a dédié 120 heures au projet, pour un total cumulatif de 500 heures » (Radio-Canada, 1 mars 2021). Malgré le confinement, nos membres sont restés

« proches » en collaborant à distance sur leur projet commun. Dans ces temps difficiles, ce genre de projet est tellement essentiel pour rappeler à tous que malgré la distance physique nous sommes près, mais de cœur! Le foulard est de couleurs intenses pour mettre en valeur la statue. Comme Rocksane l'a dit : « Le fait que ce foulard coloré se trouve sur Jos va mettre un sourire au visage de tout le monde » (Radio-Canada, 1 mars 2021). L'Association a paru dans les médias avec ce beau projet et une entrevue a été faite avec Radio-Canada par une membre du projet. Bravo à tous ces membres et bénévoles qui se sont impliqués pour cette magnifique création! Je tiens aussi à souligner la vision de Rocksane dans ce projet ambitieux. Quel projet impressionnant!

L'ANO est une association où les membres sont très proches émotivement les uns des autres. Plusieurs membres qualifient d'ailleurs l'Association de « deuxième famille ». Les beaux projets accomplis au cours de la dernière année démontrent à quel point l'ANO est un organisme qui ne cesse de se renouveler et qui a le vent dans les voiles. La participation des membres à tous ces beaux projets est un atout majeur et démontre votre attachement à cet organisme. Malgré la COVID, nous avons tous su rester unis à notre manière.

« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme »

- Antoine Laurent de Lavoisier



Christina Bergeron,
Intervenante au programme Jeunesse et Bénévolat

Source : « La statue de Jos Montferrand prend des couleurs grâce à un foulard », (1 mars 2021) : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1774131/jos-montferrand-art-public-gatineau-tricot?fbclid=IwAR1dKrupsLLI81JRvDDeq8LiwF2t1bXBeczlcx6zIYuwBAGBv-Tjg46AbBY>



Intervenante aux activités |

Josée Tremblay

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,

Saviez-vous que si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus grand émetteur de gaz à effet de serre avec 3,3 gigatonnes en équivalent CO₂, estimait la FAO en 2013. Mais ses conséquences sont bien plus larges : réduction des ressources naturelles, dégradation de la biodiversité ou augmentation de l'insécurité alimentaire. Le tout entraîne un coût pour les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les commerçants et les consommateurs, bref l'ensemble de la société.



Le partage des bonnes pratiques

Particulièrement touchées par les enjeux climatiques et de sécurité alimentaire, les villes ont un rôle crucial à jouer dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. C'est pourquoi elles sont de plus en plus nombreuses à s'unir autour de stratégies pour développer et partager de bonnes pratiques, que ce soit pour réduire le gaspillage alimentaire à la source ou pour valoriser les résidus alimentaires. 211 villes à travers le monde, y compris Montréal, se sont unies autour du Pacte de politique alimentaire de Milan, initialement signé par 45 villes en 2015, pour mettre en place des actions locales en faveur de systèmes alimentaires durables. Ces actions visent notamment la lutte contre le gaspillage alimentaire, en particulier via la sensibilisation du public, la collecte de données, la collaboration entre parties prenantes et la récupération des surplus alimentaires.

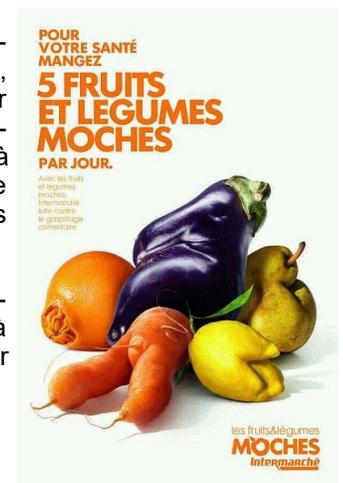
Ce que nous pouvons faire afin de participer face à la prévention du gaspillage alimentaire. Il est possible de donner nos surplus aux banques alimentaires. De plus, certaines applications sur les téléphones et tablettes peuvent nous aider à acheter des produits d'épicerie qui périront bientôt ou qui sont déjà périmés, mais surgelés. Ces applications se nomment **Flashfood** et **FoodHero**. Donc, en plus d'aider à prévenir le gaspillage alimentaire, ces applications nous permettent de faire une économie car, la nourriture se vend à une fraction du prix en plus de donner des coupons rabais.

Finalement, en achetant des produits locaux, cela permet à nos entreprises de prospérer et de prévenir le gaspillage alimentaire de nos agriculteurs. Cela contribue à petite échelle à aider notre environnement, à économiser de l'argent, à aider d'autres gens qui sont dans le besoin.

Josée Tremblay,

Intervenante au programme d'activités

[Gaspillage alimentaire: des villes passent à l'action et montrent l'exemple | 100° \(centdegres.ca\)](https://www.centdegres.ca/fr/gaspillage-alimentaire-des-ville-passent-a-laction-et-montrent-lexemple)





Intervenante au soutien |

Josée-Anne Hotte

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.

Cher membres,

Il me semble que ça fait une éternité que nous ne nous sommes pas vus. Il est grandement temps que le virus se termine pour que nous puissions tous se revoir en bonne santé et sans crainte.

Comme vous le savez, depuis plusieurs années, l'ANO offre un groupe de soutien et un groupe d'ANO Entraide pour venir vous accompagner et vous soutenir dans des épreuves difficiles ou autres. J'ai donc décidé d'élaborer sur ce sujet pour vous expliquer la différence entre ces deux groupes.

Premièrement, le groupe de soutien est un groupe fermé, donc vous devez être inscrits sur une liste d'attente avant d'y accéder. Les rencontres de groupe de soutien ont pour objectifs de briser l'isolement, permettre aux gens de s'identifier entre eux et de se sentir compris. Ce type de rencontres favorise le climat de confiance et l'ouverture de soi. Elles se font toujours dans le respect de la confidentialité. Elles permettent :

- De ventiler;
- D'apprendre beaucoup des expériences des autres, entre autres la défense de leurs droits;
- L'entraide entre les pairs;
- De faire des deuils;
- L'acceptation de leurs nouvelles réalités;
- De favoriser la confiance en soi et de créer de nouveaux liens.

Deuxièmement, l'ANO Entraide est très semblable au groupe de soutien mais il est un groupe ouvert. Ce groupe n'a pas de liste d'attente et tout le monde ont accès à y participer. L'objectif de ce groupe est très similaire au groupe de soutien. Par moment, l'intervenante apportera un sujet quelconque à la rencontre pour favoriser les échanges et l'entraide.

En tout temps, les rencontres se font dans le respect des autres et de leurs différences.

Afin d'améliorer la qualité de vie, la situation sociale, la santé psychologique et économique des personnes neurotraumatisées, l'ANO encourage fortement de profiter des services offerts. L'ANO est toujours disponible pour vous accompagner dans toutes vos démarches.

Si vous avez d'autres questions, vous savez où me joindre.



Recettes savoureuses |

Galette de poulet haché et patates douces

INGRÉDIENTS :

- * Patates douces râpées (2 tasses)
- * 1lb de poulet haché
- * Épinards hachés (1 tasse)
- * Échalote française (1/4 tasse)
- * 5ml (1 c. à thé) paprika
- * 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- * 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignons



PRÉPARATION :

- * Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- * Éponger les patates douces râpées à l'aide d'un linge pour en retirer le maximum d'eau.
- * Dans un grand bol, mélanger les patates douces avec le poulet haché, les bébés épinards, l'échalote, le paprika, l'ail et la poudre d'oignons. Saler et poivrer.
- * Façonner douze galettes en utilisant environ 60 ml (1/4 de tasse) de préparation pour chacune d'elles. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- * Cuire au four de 22 à 25 minutes, en retournant les galettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur ait perdu sa teinte rosée.
- * Régler le four à la position «broil» et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante

Tartare de saumon



INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de saumon coupé en dés
Échalote française
1/4 concombre
1/2 pomme verte
5 feuilles de menthes
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à thé de moutarde de dijon
Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. À l'aide d'un couteau, couper le saumon en petits dés et le placer dans le bol refroidi au fur et à mesure. Réserver au réfrigérateur.
2. Ajouter les échalotes et le reste des ingrédients au saumon.
3. Saler, poivrer et bien mélanger.

Josée-Anne Hotte,
Intervenante



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Les 4 types d'exercice physique pour entretenir sa santé

Combiner différents types d'exercices permet de limiter les risques de blessure et de décupler les bénéfices de l'activité physique. Retour sur 4 types d'exercices pour garder la forme et retrouver la motivation.

[L'exercice cardiovasculaire](#)

[L'exercice de musculation](#)

[En vidéo : Endurance ou musculation, quel entraînement pour rester en bonne santé ?](#)

[L'exercice d'équilibre](#)

[L'exercice d'étirement](#)



Quand on pense au sport, on a parfois des images extrêmes qui nous viennent à l'esprit. Efforts, transpiration, souffrance... ces idées négatives peuvent peser lourd sur notre motivation. Pourtant, les activités qui accélèrent notre rythme cardiaque ne sont pas les seules à nous maintenir en forme. Trois autres types d'exercice sont tout aussi importants : la musculation, l'équilibre et les étirements.

Chaque type d'exercice est essentiel et apporte un complètement indispensable pour maximiser les bénéfices de la séance et limiter les risques de blessure. En renforçant les muscles, par exemple, on protège les articulations, et en travaillant l'équilibre, on utilise la force musculaire et la coordination pour stabiliser les mouvements. Impossible de pratiquer ces exercices lorsqu'on manque de flexibilité, c'est pourquoi il vaut mieux varier chaque entraînement. Certains sports, comme le yoga, permettent d'incorporer l'ensemble de ces exercices. Autrement, voici d'autres idées à combiner à volonté.

L'exercice cardiovasculaire

Les activités physiques comme la course, la natation ou la danse font fonctionner le système cardiovasculaire et augmentent ainsi notre rythme cardiaque et notre respiration. Ce type d'exercice réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'hypertension et de certains cancers.

L'exercice de musculation

Soulever des poids, faire des pompes et des abdominaux, et travailler la résistance permet d'augmenter et renforcer la masse musculaire. Les muscles brûlent plus de calories que n'importe quel autre tissu organique, c'est pourquoi il est important de faire du sport lorsqu'on veut perdre du poids et qu'on surveille son alimentation.

L'exercice d'équilibre

En travaillant notre équilibre, nous aidons notre corps à garder une bonne position et à mieux contrôler sa stabilité. Ce type d'exercice est particulièrement important pour les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant pris du poids, afin de recentrer leur gravité.

L'exercice d'étirement

Les exercices d'étirement peuvent être statiques (on prend la pose et on la tient pendant plusieurs secondes, voire minutes) ou dynamiques (les membres et les articulations restent en mouvement). Ils permettent d'étirer les muscles et d'améliorer les mouvements au niveau des articulations. Ils permettent également de réduire le risque de blessures lors des activités sportives ou autres.



Référence site internet : <https://www.santemagazine.fr/beaute-forme/sport/activites-physiques-forme/les-4-types-dexercice-physique-pour-entretenir-sa-sante-174278>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Chaque moment éclipse le moment d'avant.
Peu importe ce qui arrive, ceci est le présent. Fais-y ta maison.

La goutte de pluie qui tombe dans l'eau de la rivière n'existe déjà plus en tant que goutte de pluie; elle s'est fondue dans l'immensité des flots.

On peut toujours observer la rivière
et considérer le moment qu'elle a touché la surface de l'eau,
mais rien ne pourra faire revenir cette goutte de pluie comme elle était avant.

Le temps s'écoule ainsi, chaque action ou inaction est imprimée
dans le grand livre du temps.

S'il est possible de corriger une erreur ou de faire quelque chose
qu'on a omis de faire,
il ne sert à rien de pleurer sur ce qui a été
car nous ne pouvons rien changer à ce qui est déjà écrit

Efforçons-nous plutôt de vivre pleinement notre présent;
c'est encore la meilleure façon de corriger les mauvais coups du passé.

Aujourd'hui je suis dans le moment présent car hier est révolu.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 15 lettres (Bateau)

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

- | | | |
|------------|---------|-----|
| REMORQUEUR | VELETTE | BAC |
| CHALUTIER | STEAMER | |
| CATAMARAN | BARQUE | |
| CARAVELLE | NAVIRE | |
| VAISSEAU | BOUTRE | |
| CHALOUPE | TANKER | |
| GOELETTE | YACHT | |
| PAQUEBOT | KAYAK | |
| MORUTIER | COTRE | |
| PIROGUE | BARGE | |
| THONIER | CARGO | |
| GONDOLE | YOLE | |



SUDOKU

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

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

Solution p.19

Photos | Diverses activités

Depuis quelques semaines le **club de tricot de l'ANO** travail sur un super projet en partenariat avec la **Ville de Gatineau** dans le cadre du **Sentier Culturel**.



Jos est maintenant au chaud grâce au travail du club de tricot de l'ANO!

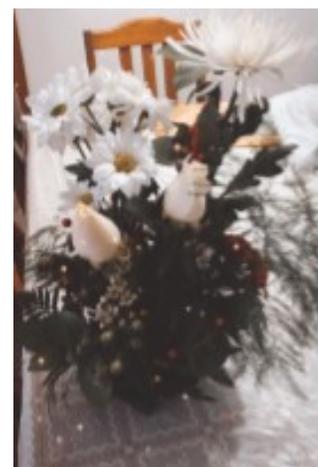


Photos | Diverses activités

Malgré le confinement, nos membres ont confectionné de beaux arrangements floraux.

Voici nos beaux bouquets de fleurs.

Un gros merci à la fleuriste "**Fleuriste St-Joseph**"
de fournir, à toutes les fois, des fleurs sublimes.



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.



En quoi consiste le bénévolat ?

- Accompagner des groupes lors d'activités enrichissantes;
- Animer ou même créer une nouvelle activité;
- Entretien des locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations;
- Participer aux 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 ?

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

Conseil d'administration 2020-2021

Sylvie Bureau, Présidente
Raphaëlle Robidoux, Secrétaire
Natalie Bastien, Trésorière
Carole-Anne Cloutier, Administratrice
Joanne Bureau, Administratrice

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Natale Bastien, Trésorière du C.A.
Daniel St-Jean, Directeur général par intérim
Rocksane Forget, Intervenante
programme socio-professionnel
Josée Lacasse, Intervenante
programme intégration résidentielle
Christina Bergeron, Intervenante
programme bénévolat et sensibilisation
Josée Tremblay, Intervenante
programme d'activités
Josée-Anne Hotte, Intervenante
Programme de soutien
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Solution jeu de sudoku

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

**Vous aimeriez vous impliquer dans
notre bulletin ?**

Communiquez avec nous !

Solution mot caché | [TRANSATLANTIQUE](#)

ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK ?

Nous, nous le sommes et souhaitons vous inviter à **aimer**  **notre page**. Venez vous joindre à nous 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 vous joindre à nous 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 TOUS NOS COMMANDITAIRES !



317, boul Saint-Joseph, Gatineau J8Y 3Z1
819-595-3694



Appel à votre générosité

COMMENT DONNER ?

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

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

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

DEUXIÈME FAÇON DE DONNER

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

TROISIÈME FAÇON DE DONNER

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

Nous vous remercions à l'avance de votre contribution !

Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 9h à 16h

Heures d'ouverture pour l'été

(du 1^{er} juillet au 31 août 2021)

Lundi au jeudi de 9h à 16h
Vendredi de 9h à 12h