Le Mieux-Être ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS





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 collabora- teurs	19
Merci à nos commandi- taires	20





Mot de la présidente |

Sylvie Bureau

Bonjour à toutes et à tous,

Quel bonheur de vivre ce retour vers une meilleure qualité de vie que durant le confinement. C'est aussi une joie de recevoir le calendrier de l'ANO avec plusieurs activités en présentiel. Présentement, l'équipe travaille pour vous offrir des activités qui auront davantage pour objectif le développement personnel.

Je tiens enfin à féliciter les membres et les intervenantes pour leur implication dans le projet ANO Jardin. J'ai eu le plaisir d'aller visiter l'installation cet été. De plus, par le partage de photos sur Facebook, j'ai pu admirer plusieurs arrangements floraux. Bravo pour cette belle activité créative.

Du 15 au 21 octobre 2021, ce sera LA SEMAINE QUÉBÉ-COISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL. Pendant une semaine, le Québec vivra au rythme des nombreuses actions organisées par les 13 associations membres pour lever le voile sur le TCC et ses conséquences. Je vous invite à participer et à vous informer des activités, soit par le bulletin ou en contactant l'ANO au 819-770-8804.

C'est avec fierté que je félicite et remercie Mme Martine Rochon, porte-parole et ambassadrice du programme ; Jamais sans mon casque, pour la région de l'Outaouais. Merci, de nous avoir partagé votre histoire, afin de sensibiliser les gens à la réalité d'un traumatisme craniocérébral. Nous sommes fiers de vous.

À titre de présidente, je prends quelques lignes pour remercier tous les bénévoles actifs au conseil d'administration pour leur désir de travailler au rayonnement de la mission de l'ANO.

Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance prochainement!

Sylvie Bureau, Présidente

N'oubliez pas de sourire à quelqu'un aujourd'hui!





Mot de la direction |

Daniel St-Jean 819-770-8804 poste 222

Bonjour, BONNE RENTRÉE A VOUS!

Nous sommes de retour et présents pour vous, en chair et en os. Depuis le début de la cette pandémie (il y a 18 mois), nous avons dû agir à distance avec vous durant plus de huit mois. Et nous sommes conscients que vous en avez souffert. Nous sommes aussi conscients de vos besoins, de vos attentes et de vos désirs de normalité. D'ailleurs, nous partageons, avec vous, ce besoin et ce désir de vivre les choses plus normalement. Ces allerretour entre travail en présentiel et en télétravail ont aussi été éprouvants pour l'équipe de travail, la direction et les membres du Conseil d'administration. En bien, nous y sommes et nous espérons, comme vous, que cela va durer.

Vous remarquerez, cet automne, un certain renouveau dans les activités offertes et la façon de les vivre, en groupe. Car, toute mauvaise chose ayant un bon côté, cette période difficile nous aura permis de réfléchir à ce que nous faisons, comment nous le faisons et pourquoi nous le faisons. C'est donc revigorés par ces réflexions et ces nouveautés que nous vous souhaitons le plus beau des automnes !

Daniel St-Jean,

Directeur par intérim



Programme socio-professionnel |

Danie Lafontaine

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.

Bonjour à tous, chers membres,

Après un congé de maternité sur fond de pandémie, je n'aurais pas pu trouver meilleur milieu que celui de l'ANO pour réintégrer le marché du travail.

Bachelière en psychoéducation de l'Université du Québec en Outaouais et passionnée du domaine de la relation d'aide, je suis aujourd'hui très heureuse de me compter parmi les membres de l'équipe de l'ANO à titre d'intervenante au programme d'implication socio-professionnelle.

Dès le tout début, j'ai reçu un accueil des plus chaleureux, autant de la part des employés que de celle des membres dont j'ai déjà eu la chance de faire la connaissance J'ai déjà beaucoup d'admiration pour la belle grande famille que vous constituez et pour les choses grandioses que vous tâchez d'accomplir chaque jour. Vous m'avez grandement inspiré confiance, cela m'a permis d'intégrer mon poste avec encore plus d'aisance et d'assurance.

Il sera maintenant de mon devoir et surtout un privilège pour moi de vous accompagner, chers membres, dans votre cheminement social et professionnel ainsi que de vous épauler dans vos démarches. Tout cela en prenant bien soin de respecter vos besoins, vos limites, vos désirs et vos aspirations, dans un environnement sain et satisfaisant. Je vous assure que nous poursuivrons nos objectifs vers l'atteinte du meilleur de ce que la vie a à offrir et que nous allons partager ensemble d'agréables moments.

Cet automne, nous avons d'ailleurs déjà quelques beaux projets en route. Je poursuivrai l'animation des Ateliers du Programme "Parlure" visant une clientèle aphasique, en collaboration avec Mme. Anne Simon, orthophoniste bénévole à la retraite. Ensemble, nous veillerons également à la création d'un groupe de partage "Le petit café des aphasiques" dans le cadre duquel les participants auront l'opportunité d'échanger librement entre eux.

Il ne faudrait surtout pas omettre l'importante participation des membres de l'ANO à la fête 100% locale, qui aura lieu le 24 Septembre prochain.

Lors de cet événement, les œuvres de nos talentueuses tricoteuses garniront majestueusement les arbres et les lampadaires de la rue Eddy! Musique, kiosques, dégustations, expositions ainsi que plusieurs autres divertissements seront de la partie. Venez vous amuser, admirer et encourager nos membres, c'est un rendez-vous!

Ce n'est que le début d'une merveilleuse aventure, le meilleur est à venir!

Bien à vous, chers membres, et au plaisir!



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 de tout cœur que vous avez eu la chance de faire le plein de soleil et de social durant la période estivale. Ce mois-ci, je souhaite vous rappeler certaines stratégies au plan alimentaire qui permettent de diminuer les frais d'épicerie et d'économiser du temps. Il s'agit d'un excellent moment pour cuisiner et se préparer quelques réserves de repas rapides. Avec l'arrivée de l'automne, plusieurs légumes et fruits de saison sont peu coûteux. Je pense entre autres aux carottes, courges, oignons, brocoli, chou-fleur, pommes, etc.

Durant l'hiver, le prix des fruits et légumes augmente, il peut-être alors intéressant de profiter de l'automne pour acheter en plus grande quantité et assurer une réserve. Pour ceux qui aiment cuisiner, il est possible de blanchir vos légumes et de les faire congeler. Pour ceux qui n'aiment pas trop cette tâche, je vous conseille de regarder les spéciaux dans les circulaires afin de voir lorsque les fruits et légumes congelés sont en rabais. Ainsi, vous pourrez en acheter en plus grande quantité, à moindre prix.

De plus, dans la plupart des épiceries, vous trouverez également des étagères ayant des fruits et des légumes qui sont moins frais et/ou frais mais qui ne répondent pas aux critères esthétiques de l'industrie. De cette façon, il est possible de faire un potage ou une compote de fruits à très bas prix.

Quant aux viandes, il est possible d'acheter des viandes qui arrivent près de la date de péremption. Vous trouverez ces pièces de viandes avec des rabais entre 25% à 40%; Il suffit de congeler la viande à votre arrivée.

N'oubliez pas qu'il est plus économique à long terme d'acheter en format familial.

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 et les ateliers de pleine conscience. Ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO.

Le théâtre : un expression de soi

Ce trimestre, l'ANO amène une nouvelle activité au calendrier : l'initiation au théâtre. Cette activité vous permettra de venir explorer vos talents de la scène. Pourquoi faire du théâtre? Cela vous aidera à surmonter votre timidité, à travailler votre mémoire, à améliorer votre diction et votre langage, à vous surpasser, à improviser et beaucoup plus! L'activité sera animée par deux intervenantes ayant expérimenté le théâtre dans le passé : Christina et Danie. Le format propose diverses activités et jeux pour pratiquer la diction, la cohésion de groupe, la projection de la voix, etc. L'idée est de vous amener à explorer une nouvelle forme d'expression que sont les arts de la scène.

Spectacle de Noël

Une autre partie intéressante de cette activité est votre possible participation à un spectacle de Noël le mardi 14 décembre en soirée. Dépendant des consignes de la santé publique, le spectacle aura lieu en présentiel ou encore, en virtuel. Vous pourrez vous joindre au comité du spectacle de Noël afin de proposer votre numéro. Les numéros que vous pouvez proposer doivent faire partie



des arts de la scène : une partie d'une pièce de théâtre à deux, un monologue, un spectacle d'humour, un chant, la lecture d'un poème, etc. Dans l'éventualité où il y aurait trop de numéros, il pourrait y avoir des auditions. Ce processus sera une expérience enrichissante pour tous les membres qui souhaitent venir faire un numéro. Il s'agit d'une belle chance de venir vous exprimer devant un public!

Christina Bergeron,

Intervenante au programme Jeunesse et Bénévolat



LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL du 15 au 21 octobre 2021





CONCEPT

La Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral est née en **2004**. La volonté soutenue à ce moment-là est bien résumée par le Président du Regroupement de l'époque, Monsieur Lupien :

« Il importe que cette semaine puisse sensibiliser la population au vécu des personnes traumatisées craniocérébrales et permettre aussi de faire de la prévention car en fait, seulement 30 % des personnes ayant subi un tel traumatisme pourront retourner au travail. »

Les éditions qui se sont succédées au fil des années ont toujours eu ce but : **informer et sensibiliser**. Des thématiques ont permis de faire varier l'angle avec lequel le sujet était abordé, mettant en lumière les réalités multiples du quotidien d'une personne traumatisée craniocérébrale.

Ainsi, pendant une semaine, le Québec vit au rythme des nombreuses actions organisées par les 13 associations membres pour **lever le voile sur le TCC et ses conséquences.**

THÉMATIQUE 2021

« TCC, 3 lettres qui changent des vies... ... et personne n'est invincible. »

Pour l'année 2021, nous avons décidé d'aborder le sujet du TCC en prenant son aspect **imprévisible**, **accidentel** et donc **difficile à éviter** dans la plupart des cas. Évidemment, certains comportements et équipements peuvent réduire les chances d'en subir un.

Nous voulons surtout faire comprendre que **ça peut arriver à tout le monde**, **sans distinction** de sexe, d'âge, de situation sociale, d'origine ethnique, de condition physique, etc.

Le TCC est aveugle en quelque sorte.



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 bienêtre, créatives, sociales et culturelles, sans compter nos divers comités et événements spéciaux.

Bonjour chers membres,

Le retour de l'automne rime avec le retour de plusieurs activités saisonnières telles que le Curling, les ateliers de peinture et de dessin (qui seront jumelés). De plus, il y a des nouvelles activités qui se retrouvent au calendrier. Ces activités sont faciles à répertorier avec la banderole «Nouveau». Voici quelques exemples : initiation au théâtre, les activités libres, le Club ANO Messieurs qui ont débuté au mois de septembre.

Pour le mois d'octobre, les diverses activités «Parlure» se retrouvent au calendrier ainsi qu'un «Café Aphasique».

Lors de l'activité du «P'tit café» lundi le 4 octobre, nous aurons la chance d'accueillir M. Martin Payer, pharmacien de profession ainsi que président de l'organisme Diabète Outaouais, qui sera des nôtres pour discuter des risques de l'AVC avec le diabète. Il saura répondre à vos questions lors de la conférence.

Au courant du mois d'octobre, il y aura aussi la semaine québécoise des TCC qui est du 15 au 21. Afin de souligner l'évènement, un documentaire intitulé : «Vivre sans souvenir» sera présenté, suivi d'une discussion de groupe.

Un comité de spectacle de Noël sera aussi mis sur pied afin de préparer un spectacle de talents au mois de décembre. Avez-vous un talent caché? Voici une belle opportunité de le partager.

Finalement, une activité de «Bingo costumé» clôtura le mois. Venez faire votre tour pour gagner des bonbons, chocolats, etc.

Josée Tremblay,

Intervenante au programme d'activités



Intervenante au soutien |

Rocksane Forget

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.

Bonjour chers membres de l'ANO,

C'est avec grand plaisir que je vous annonce que je suis au poste de soutien en remplacement de Madame Josée-Anne Hotte, en congé de maternité depuis le mois de juillet 2021. Après presque 3 ans à l'ANO, au programme socio-professionnel, je vais maintenant pouvoir vous rencontrer individuellement, soit par téléphone ou en présentiel ici à l'ANO. Je suis en mesure de pouvoir vous tendre l'oreille et de faire de l'écoute active si vous vivez des difficultés liées à votre neurotraumatisme, si vous vivez de l'isolement ou si vous avez besoin de vous exprimer dans un environnement bienveillant et sans jugement. L'écoute active c'est écouter l'autre attentivement et de façon non directive, instaurer confiance, respect et empathie avec son interlocuteur afin que ce dernier s'exprime en toute liberté, sans crainte de jugement et sans pression.

Je suis aussi l'intervenante qui animera le groupe de soutien. Ces rencontres en groupe ont pour objectifs de briser l'isolement et permettre aux membres de ventiler, de partager des expériences et de faires des deuils tout en favorisant la confiance en soi et de créer des nouveaux liens dans un environnement qui respect la confidentialité de tous. J'animerai le groupe d'Ano Entraide qui, dorénavant, sera en lien avec les ateliers de pleine conscience qui sont animés par l'intervenante Christina.

Je vous souhaite un bon retour à l'ANO et vous laisse avec une citation de Carl Rogers, un psychologue américain ayant développé l'écoute active.

« Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un nous entend. »

Carl Rogers, psychologue humaniste, créateur de l'écoute active

Références:

https://www.manager-go.com/efficacite-professionnelle/ecoute-active.htm https://fr.wikipedia.org/wiki/Carl Rogers

her //

https://www.ecoute-entraide.org/qu-est-ce-que-lecoute-active/

Recettes savoureuses |

Croustade aux pommes

<u>INGRÉDIENTS :</u>

Croustillant

125 g (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie 55 g (1/4 tasse) de cassonade 75 g (1/3 tasse) de beurre non salé, ramolli

Garniture

105 g (1/2 tasse) de cassonade 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et tranchées 3 pommes McIntosh, pelées, épépinées et tranchées 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron



PRÉPARATION:

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Croustillant

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et bien mélanger. Réserver.

Garniture

- **3.** Dans un autre bol, mélanger la cassonade et la cannelle. Ajouter les pommes, le jus de citron et bien mélanger. Répartir dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Couvrir de croustillant.
- **4.** Cuire au four 50 minutes. Laisser tiédir sur une grille.
- 5. Servir tiède ou à la température ambiante. Délicieux avec de la crème glacée à la vanille.

Référence site internet : https://www.ricardocuisine.com/recettes/3655-croustade-aux-pommes

Muffins à la citrouille

INGRÉDIENTS:

1/2 tasse de sirop d'érable

1/2 tasse d'huile végétale

1 tasse de citrouille en purée, froide

2 œufs légèrement battus

1 cuillère à thé d'essence d'amande

1 1/2 tasse de farine de blé entier

1 cuillère à thé de poudre à pâte

1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude

1/2 cuillère à thé de sel

1/3 tasse de raisins secs

1/4 tasse de noix de Grenoble (facultatif)

PRÉPARATION:

- 1. Dans un grand bol, mélanger ensemble le sirop d'érable, l'huile végétale, la purée de citrouille, les oeufs battus et l'essence d'amande.
- 2. Dans un autre bol, tamiser les ingrédients secs soit la farine de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3. Incorporer les ingrédients secs au premier mélange.
- 4. Mélanger délicatement, puis ajouter les raisins secs et les noix.
- 5. Verser dans moules à muffins graissés ou avec papier.
- 6. Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes.

Référence site internet : https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/muffins-a-la-citrouille-3380





La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Ces aliments magiques pour la santé du cœur

Pois chiches

Les pois chiches, bien connus en orient pour le Humus se font néanmoins discrets en occident ! Ceux-ci sont pensés comme inessentiels et bien souvent passés à la trappe. Pourtant ceux-ci sont bourrés de vertus, notamment celle de la nutrition cardiovasculaire. Ces petits pois sont plein de fibres, de potassium et de vitamines en tout genre et ont également la propriété de faire baisser le taux de cholestérol ainsi que de réduire les risques de maladies cardiaques !

Le café

Voilà de quoi réjouir les amateurs de café lassés de se faire répéter sans cesse que cette boisson au doux fumet est mauvaise pour leur santé. En effet, il semblerait que cette boisson traditionnelle du petit déjeuner ait de grandes vertus en ce qui concerne le cœur. Le café pourrait réduire les risques de maladie coronarienne, d'insuffisance cardiaque et même d'accident vasculaire cérébral. Bien entendu si consommé avec modération! Prenons soin de nos cœurs et de notre vie sociale, tous au café du coin!

Canneberges

Les canneberges, ces jolis petits fruits au gout amer et délicieux sont de vrais miracles! En plus de ravir vos papilles elles vous apportent également de nombreux antioxydants et nutriments qui sont bien évidement bénéfiques à votre petit cœur. Mais en plus de ça, les canneberges sont aussi de précieuses alliées en cas d'infection urinaire ou en prévention, réduisent les facteurs a risque induisant les maladies de gencives, les ulcères à l'estomac et les cancers! Merveilleux petits fruits!

Figues

Les figues sont de petits fruits sucrés bourrés de calcium et de fibres. Bien trop peu acclamés, celles-ci sont de merveilleuses sources de nutrition pour le cœur, elles peuvent même participer à l'inversion de maladies cardiovasculaires! À vos arbres fruitiers et vos marchés, la saison des figues est arrivée!

Graines de lin

Les acides gras omega-3 sont communément trouvés dans les noix ou le poisson, mais tout le monde ne raffole pas de ces mets-là. Les graines de lin présentent une bonne alternative pour recevoir les apports nécessaires en acides gras ainsi qu'en omegas-3. Il vous suffit de les ajouter en tant que garniture ou même de les verser dans votre verre d'eau! Les graines de lin sont chargées en antioxydants, en œstrogènes ainsi qu'en nutriments favorables à la santé de votre cœur.

Red Hot Chili Peppers

Les piments rouges sont bel et bien comestibles et sont très utiles pour faire baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol grâce à la capsaïcine qu'ils contiennent. Cependant, prudence est mère de sureté, consommez-les avec modération ou vous risquez des brulures d'estomac et un détour désagréable au petit coin.

Gingembre

Oh délicieux gingembre ! Quelle joie que d'apprendre que celui-ci en plus de vous ravir le palais aide également à réduire les risques de maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension artérielle ainsi que les maladies coronariennes ! On récapitule, le gingembre, c'est délicieux, ça sent bon et en manger régulièrement vous garde loin du médecin !

Pamplemousse

Le saviez-vous ? Le pamplemousse est rempli de fibres, de potassium, de lycopène ainsi que de choline! En consommer régulièrement est un merveilleux moyen de contrôler votre santé cardiaque! Il est d'ailleurs bien souvent recommandé dans le cadre du régime DASH, le fameux schéma nutritionnel qui vise à diminuer la tension artérielle.

Thé vert

Le thé vert, en plus d'être une douce et réconfortante boisson à consommer chaude ou froide est également porteur de nombreux antioxydants et prévient l'accumulation de plaques artérielles. Il aide également à réduire le LDL, le cholestérol ainsi que les triglycérides! Buvez du thé vert sans modération!

Haricots rouges

Les haricots rouges sont très riches en magnésium, en protéines et aussi en folates, plutôt faibles en gras et riches en fibres, ils sont les alliés parfaits pour un régime alimentaire équilibré et qui traite votre cœur comme il se doit! En effet, les haricots rouges réduisent les niveaux d'homocystéines et aident à réduire efficacement le risque d'accidents cardiovasculaires cérébraux, de maladies cardiaques mais aussi de cancer! Bravo aux petits haricots!

Référence site internet : https://www.novelodge.com/worldwide/hearta-ob-fr/10



Rachel Legardeur | Pensées positives Membre de l'ANO



La patience a beaucoup plus de pouvoir que la force.

Rien ne se règle jamais par la force, car un coup en attire un autre, une vengeance en attire une autre.

Des conflits que l'on pense enterrés à jamais il y a une dizaine d'années refont surface aujourd'hui.

Les soi-disant résultats de la force ne sont que temporaires.

Cela ne signifie pas que je dois tout accepter et laisser faire sans me défendre mais, en toute occasion, je peux m'appliquer à la patience et à l'écoute et je respecte ceux qui réussissent et mènent une vie pleine et sereine, car ils me montrent que c'est le travail incessant, un travail de tous les jours.

J'apprends la patience, jour après jour, petit à petit, c'est une arme plus redoutable que la force.

Hervé Desbois MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 9 lettres

(Vêtements)

В	L	О	U	S	О	N	Е	Е	С	Т	Р	Е
Ν	A	В	A	С	Н	P	T	I	A	A	Е	L
Е	Е	F	Е	Ι	U	S	R	С	R	Ι	N	В
G	S	О	Т	J	Е	Е	Ι	K	D	L	I	A
Α	Е	U	N	V	S	M	Α	Α	Ι	L	D	Е
S	Е	R	Α	Ι	Е	В	О	R	G	Е	R	M
R	L	R	M	L	L	U	P	0	Α	U	Α	R
О	Α	Е	Т	Е	L	I	G	N	N	R	В	Е
С	Н	Α	С	Н	Α	N	D	Α	I	L	Α	P
С	С	U	Е	U	Q	Ι	N	U	Т	R	G	M
0	С	Α	R	Α	С	R	Е	Z	Α	L	В	I

IMPERMEABLE CABAN PARKA GABARDINE FOURREAU VESTE **GILET** CARDIGAN TAILLEUR CIRE CHANDAIL ROBE PULL CHEMISE MANTEAU JUPE CORSAGE BLOUSON MOTS MELES TUNIQUE ANORAK LES VETEMENTS BLAZER

CARACO CHALE

SUDOKU

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

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

Photos | Diverses activités



1





2

1,2,3 : Arrangements floraux;

Photos | Diverses activités









4,7 : Ano Jardin; 5 : Tricot; 6 : Charivari et piscine;

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;
- 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 2020-2021

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

Merci de tout cœur de votre implication!

Solution jeu de sudoku

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

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Sylvie Bureau, Présidente du C.A.

Daniel St-Jean, Directeur par intérim
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme socio-professionnel
Josée Lacasse, Intervenante
au programme intégration résidentielle
Christina Bergeron, Intervenante
au programme jeunesse et bénévolat
Josée Tremblay, Intervenante
au programme d'activités
Rocksane Forget, Intervenante
au programme de soutien
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Vous aimeriez vous impliquer dans notre bulletin?

Communiquez avec nous!

Solution mot caché | CHEMISIER

<u>ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK?</u>

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 sensi-

bilisation 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!









Appel à votre générosité

COMMENT DONNER?

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

- 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