

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2022



Dans ce numéro...

Mot de la présidente	2-3
Mot de la direction	4
Mot des intervenantes	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 présidente | Natalie Bastien

Joyeux Temps des Fêtes à vous chers/ères membres usagers et communautaires !

Je me présente, Natalie Bastien, nouvelle présidente depuis octobre dernier et c'est avec mes capacités de leadership et de rassemblement, que depuis, j'entame ce nouveau rôle de présidente au sein de notre merveilleux organisme.

Accompagnée des membres du Conseil d'Administration, nous avons entamé de grands changements, au sein de l'ANO au cours de la dernière année. Parfois causant de grandes vagues par nos changements, notre organisme reprend la direction que nous nous étions fixée depuis un certain temps. Merci à ceux et celles, qui de loin ou de près, ont contribué à ces changements.

Le Conseil d'Administration aimerait tout d'abord souhaiter la bienvenue à nos nouveaux intervenant(es), qui se sont joints à l'équipe de l'ANO au cours des derniers mois de 2021. Nous aimerions aussi, dire un gros MERCI à Rocksane et lui souhaiter bonne continuité dans ses nouveaux projets ! Ce fut un énorme plaisir de la côtoyer !

En mon nom personnel, je tiens à vous souhaiter une merveilleuse nouvelle année 2022, remplie de beaux accomplissements, de santé, de réjouissances et de retrouvailles, à vous chers membres, membres du Conseil d'Administration et spécialement à toute l'équipe de l'ANO !

Natalie Bastien,
Présidente

Des nouvelles du projet de Maison Martin-Matte

Après plusieurs années de tergiversations, d'avancées et de pauses, le Conseil d'administration a finalement statué sur l'avenir de ce projet. En effet, suite aux visites (virtuelles) de plusieurs de ces projets (ailleurs au Québec), et suite aux échanges, longs et nombreux, avec leur dirigeants, le Comité Hébergement de l'ANO nous remettait son rapport écrit lors du C.A. du 19 octobre dernier. Au terme d'une longue discussion, nos administrateurs ont unanimement décidé de mettre fin à ce projet et ce, jusqu'à nouvel ordre pour les raisons suivantes :

- L'actuelle structure financière de l'ANO ferait en sorte que ce projet deviendrait plus gros que l'organisme appelé à le porter ;
- La direction de l'ANO ne pourrait adéquatement gérer l'organisme et la Maison Martin-Matte ;
- La cohabitation espérée entre l'ANO et le projet s'est avérée moins évidente et moins heureuse que nous l'avions imaginée ;
- La gestion de deux sites, de deux mandats et de deux équipes de travail distincts risquerait trop de produire des tiraillements entre leurs deux cultures d'entreprise ;
- Avec la vente éventuelle de l'église Sacré-Cœur, l'ANO est déjà appelée à planifier le déménagement de ses locaux actuels et cela mobilisera beaucoup d'énergie et de ressources au cours des années à venir ;
- L'actuelle flambée des prix des terrains, des matériaux et des propriétés représenterait un accroissement trop important des risques financiers pour l'ANO (deux hypothèques) ;
- La faible disponibilité de la main d'œuvre adéquate et la structure de financement étatique de ce service nous semblent trop aléatoires pour favoriser la confiance nécessaire à la livraison des services de qualité que méritent nos usagers ;
- Dans un tel contexte, les enjeux majeurs de la cohabitation entre des clientèles (lourdes, moyennes et légères) que nous souhaitons desservir deviennent insolubles.

Toutes ces raisons ont donc milité en faveur de la fin d'un projet qui, tout en demeurant intéressant, aurait trop exigé de l'ANO actuelle. D'autres jours et d'autres projets sauront nous engager de nouveau.

Bonne continuation ;

Natalie Bastien, présidente du CA



Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804 poste 222

L'ANO UNIQUE

Cela fait maintenant treize mois que je suis directeur intérimaire de l'ANO. Treize mois d'un travail intense marqué par la pandémie, des règles sanitaires changeantes et des changements internes au niveau financier, de valeurs et réglementaire. Au départ, on m'avait demandé un diagnostic organisationnel et des solutions aux difficultés identifiées. Ça, ce fut la partie théorique qui est plus simple à faire que la seconde. Ensuite, ce fut donc l'heure de l'explication, de la discussion, de l'adoption et de l'application des changements. Cette seconde partie est beaucoup plus exigeante et implique des résistances ; c'est tout à fait normal. La première étape implique les idées et les choix alors que la seconde implique l'humain dans toutes ses manifestations. Heureusement, j'adore cet humain complexe et souvent contradictoire qui finit par nous faire faire le tour de chaque question.

En ce début d'année 2022, nous avons encore les deux pieds dans le changement. Cela dure depuis juin dernier et l'ANO en aura encore pour quelques mois à cheminer, parfois dans la pénombre. En cours de route, on aura perdu quelques plumes et, si cela est dommage, ce n'est pas mortel. Du même coup, on a aussi gagné de nouveaux joueurs, plusieurs points de repère et de nouvelles lanternes ; ces personnes éclairées, bienveillantes, courageuses et déterminées qui voient la lumière au bout du tunnel et nous y amènent pour le simple plaisir d'être ensemble. Ayez donc confiance, en ce début d'année, l'ANO va mieux, elle va dans la bonne direction et deviendra, je le crois, plus lumineuse que jamais.

Vive cet ANO... unique !

Daniel St-Jean,

Programme socio-professionnel |

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.



Coordonnées

- ☎ 819-770-7129
- 📠 819-771-1769
- ✉ reseauoutaouais@videotron.ca
- 🌐 reseauoutaouais.qc.ca
- 📍 200-109 Rue Wright, Gatineau, Québec J8X 2G7, Canada



COOPÉRATIVE
BIBLI'OUTILS

NOUS JOINDRE

info@biblioutils.com

819 303-6075



NOS COORDONNÉES

Centre-conseil en emploi

270, boulevard des Allumettières
Gatineau (Québec) J8X 1N3

☎ 819 770-6444

📞 1 800-855-0511

(pour les personnes malentendantes)

📠 819 770-5328

Nos heures d'ouverture

Lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 45
Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30

✉ Écrivez-nous



Programme d'intégration résidentielle |

Josée Tremblay

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.

Bonjour chers membres,

C'est avec plaisir que j'accepte ce nouveau défi qu'est le poste d'intervenante au programme d'intégration résidentielle. Mon rôle est de vous accompagner dans vos besoins tant au niveau de l'habitation, de votre budget, ainsi que votre organisation de documents. Vous avez des démarches à débiter et vous ne savez pas comment vous y prendre. Contactez-moi et cela me fera un grand plaisir de vous assister.

Saviez vous qu'il existe un **crédit d'impôt pour maintien à domicile** des aînés. Il a comme but précis : permettre aux personnes âgées de demeurer dans le confort de leur milieu de vie actuel aussi longtemps que possible. Ce crédit d'impôt se veut en fait une aide financière accordée par le *gouvernement du Québec* en ce sens. En remboursant une partie des services nécessaires, comme les soins à domicile et les services d'entretien par exemple, ce crédit provincial encourage le maintien à domicile des personnes âgées. Il devient donc plus facile, tout en respectant ses finances, de demeurer dans le confort de son domicile avec tous les services nécessaires. Il s'agit là d'un avantage très intéressant. Il est donc important de prendre le temps de comprendre tout ce qu'il faut savoir au sujet de ce crédit d'impôt mis en place pour les aînés. Pour y être admissible, il faut avoir au moins 70 ans au 31 décembre, résider au Québec et avoir des besoins pour des services de maintien à domicile. Voici une liste de services admissibles : services de livraison ou de préparation de repas ; soins à domicile (services infirmiers ou autres soins de santé à domicile) ; services d'aide pour les soins personnels (bain, habillage, alimentation, etc.) ; tout type de service d'entretien (entretien ménager, déneigement, entretien du terrain, aide domestique, etc.) ; le recours à des services de gardiennage au besoin ; ou encore, par exemple, un service de sécurité comme l'utilisation d'un dispositif d'appel d'urgence.

[Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés \(visavie.com\)](http://visavie.com)

Josée Tremblay,
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.

Planification des repas : simplifiez-vous la vie!

Durant la semaine, les fins de journée sont souvent une course contre la montre : retour à la maison, les repas, le lavage, l'épicerie... Ouf! Et vient alors la traditionnelle question : qu'est-ce qu'on mange? Pas de panique! Il est possible de vous simplifier la vie grâce à un geste simple : planifier.

Vous pensez peut-être : pourquoi prendre du temps pour planifier? Voici 2 bonnes raisons : pour gagner du temps (oui oui!) et pour économiser.

1. Gagnez du temps!

La planification permet réellement de sauver du temps en passant moins de temps au magasin puisque vous savez exactement quoi acheter, en évitant les oublis et les détours à l'épicerie pour faire des achats de dernière minute, en prenant des raccourcis lorsque vient le temps de cuisiner et en diminuant le stress et la pression reliés à la préparation des repas alors que tout le monde a faim dans la maison.

2. Faites des économies!

La planification des repas est aussi un excellent moyen d'éviter le gaspillage alimentaire et de faire attention au budget.

C'est vrai, la planification des repas demande un peu d'organisation. Mais c'est une bonne habitude que vous développerez rapidement et qui vous semblera vite indispensable. Moins de stress et plus de temps pour vous !

Christina Bergeron,
Intervenante au programme jeunesse et bénévolat

Source : Fondation Olo



Intervenante aux activités |

Danie Lafontaine

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.

10 activités à faire en période de confinement

1. Apprendre une nouvelle langue
2. Faire du ménage
3. Apprendre quelque chose de nouveau chaque jour
4. Se rassembler... virtuellement!
5. Rester en forme ou profiter de la période d'isolement pour le devenir
6. Se plonger dans un bon roman
7. Faire un marathon de film
8. Explorer son côté créatif
9. Faire des visites virtuelles
10. Parler à un mentor sur Academos afin d'en savoir plus sur leurs cheminements scolaire et professionnel.



Danie Lafontaine,

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.

Chers membres de l'Ano ,

C'est avec grand regret que je vous informe de mon départ. De nouvelles opportunités ce sont présentées à moi et j'ai décidé de tendre la main vers ces nouveaux défis.

Je tiens à vous remercier de la possibilité que vous m'avez offerte afin de pouvoir travailler et d'évoluer professionnellement ainsi que personnellement durant les 3 dernières années. Cela a été un plaisir et un privilège de faire partie de cette famille qu'est l'Association des Neurotraumatisés dans la grande région de l'Outaouais. Je vous remercie infiniment.

Rocksane Forget





Recettes savoureuses |

Tofu korma

INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu ferme nature
- 1 oignon jaune
- 3 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 c. à soupe d'amandes en poudre
- 1 yaourt de soja soit 100 g
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 2 centimètres de gingembre frais
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1/4 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de cardamome moulue
- 200 ml de bouillon de légumes
- 250 ml de crème végétale soja ou coco
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de noix de cajou nature



INSTRUCTIONS

1. Quelques heures avant de préparer votre plat, mettez le yaourt dans un bol avec la moitié des épices. Ajoutez également le jus de citron. Coupez le tofu en dés, enrobez-le bien de ce yaourt épicé et mettez au frais.
2. Au moment de préparer le plat, hachez finement les oignons, et faites les revenir sur feu doux pendant une dizaine de minutes avec les gousses d'ail et le reste des épices. N'oubliez pas de remuer régulièrement pour qu'ils ne brûlent pas.
3. C'est là que j'ai un peu dévié de la recette initiale puisque le tofu ne nécessite pas vraiment de cuire à proprement parler.
4. Versez le bouillon (fait avec une cuillère à soupe de bouillon en poudre et 200 ml d'eau), et la crème, puis le concentré de tomates. Laissez cuire une bonne dizaine de minutes pour que la sauce réduise et que les oignons cuisent bien, mais sans faire bouillir.
5. Ajoutez alors les morceaux de tofu, et les amandes en poudre. Laissez mijoter encore 5-10 minutes pour que la sauce devienne épaisse en remuant souvent pour empêcher une ébullition qui ferait séparer la sauce.
6. Servez alors avec du riz, de la coriandre fraîche et des noix de cajou.

Référence site internet : <https://www.deliacious.com/2019/02/tofu-korma.html>

Dessert

Moelleux à la clémentine

Portion **6** Préparation **15 min** cuisson **30 min**

INGRÉDIENTS

- 5 grosses clémentines
- 175 g / 1/2 tasse de farine
- 175 g / 1/2 tasse de sucre
- 3 œufs
- 100 g / 1/4 tasse de beurre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C / 350°F.
- Peler les clémentines, retirer les membranes pour récupérer la pulpe et le jus dans un bol. Mélanger avec le sucre vanillé.
- Dans un saladier, mélanger le beurre fondu avec le sucre, la farine, la levure et les œufs. Incorporer la pulpe et le jus des clémentines. Mélanger au fouet électrique pendant 2 minutes.
- Verser la préparation dans un moule beurré et faire cuire pendant 30 à 40 minutes en surveillant la cuisson. Laisser tiédir avant de démouler.



Référence : <https://mesrecettesfaciles.fr/recipe/moelleux-a-la-clementine?diaporama=8940>



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

SPORTS D'HIVER AU CANADA

Motoneige

La motoneige est une activité très pratiquée au Canada et en particulier au Québec car la province de Québec offre des conditions optimales et possède un des plus grand réseau de sentiers de motoneige au monde avec plus de 31 000 km de sentiers banalisés.



Traîneau à chien

Activité d'hiver par excellence, le traîneau à chien procure des sensations fortes. Avec notre agence de voyage, vous pourrez conduire vous même votre attelage de chiens de traîneau et vous serez transportés dans l'univers de Jack London.



Ski alpin

Plusieurs centres de ski vous offrent de belles conditions pour pratiquer le ski alpin. Le centre Massif du Sud, Mont Sutton et Mont Tremblant possèdent les plus hautes montagnes skiabiles au Québec, même si, en toute modestie, elles ne rivalisent pas avec les Rocheuses ou les Alpes.



Glissades

Plusieurs centres offrent la possibilité de glisser sur la neige (sur tube, traîne sauvage etc.). La glissade est une des activités hivernales les plus pratiquées au Québec. Le Québec possède le plus grand centre de jeux d'hiver en Amérique : Le Village des sports en banlieue de la ville de Québec. Vous pouvez aussi descendre sur des traînes sauvages à côté du Château Frontenac tout en admirant le fleuve Saint-Laurent.



Raquettes à neige

Mode de déplacement inventé par les amérindiens. Belle activité à pratiquer en famille, la raquette à neige vous amène dans les forêts québécoises enneigées à la découverte de paysages et de rencontres avec les animaux. Une activité qui vous fera prendre un bon bol d'air et brûler quelques calories.



Pêche blanche ou pêche sur glace

Coutume héritée des Amérindiens, la pêche sous la glace est pratiquée dès que la glace sur les lacs et les rivières est assez épaisse. On doit en premier faire un trou dans la glace et par la suite descendre une ligne appâtée afin de prendre différentes espèces de poissons comme la truite, le brochet ou le doré.



Patin à glace

Vous pouvez pratiquer à plusieurs endroits le patin à glace. Les villes offrent de nombreuses patinoires entretenues mais le summum est de patiner sur les rivières ou d'immenses patinoires aménagées en pleine ville de Montréal ou Québec. La Patinoire sur la rivière L'Assomption est la plus longue patinoire extérieure au Québec.



Ski de fond ou de randonnée

Au Québec la plupart des stations de ski alpin offrent également des pistes de ski de fond. Parcourir les sentiers enneigés en pleine forêt est un plaisir pour tous les sens. Le Québec propose des milliers de km de sentiers.



Référence : <https://www.aventuresnouvellefrance.com/blog/sports-hiver-au-canada/>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Garde la paix en toi, ensuite offre la aux autres.

Prêcher par l'exemple c'est encore la meilleure façon
de se faire aimer et de se faire respecter.

D'ailleurs, est-ce possible d'apporte la paix dans notre environnement
si nous ne sommes pas en paix avec nous-mêmes ?

Au fond, nous savons très bien que cela ne fonctionne pas.

La paix se mérite par un travail individuel parfois difficile.

Peut-être devrais-je rétablir les ponts avec cette personne, ou m'excuser pour tel
et tel comportement, ou réparer un préjudice mais si j'ai suffisamment de cran et
de force intérieure pour persévérer et atteindre cette paix, alors je serai capable
de la partager avec les autres.

Aujourd'hui, je cherche à être un exemple pour les autres, un instrument de paix.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 11 lettres
(Carnaval)

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



CANTINIÈRES
MAQUILLAGE
SERPENTINS
ANGUILLES
CAVALCADE
CONFETTIS
DUNKERQUE
MIRLITONS
CARNAVAL
FIGUEMAN

RIGODONS
TAMBOURS
COSTUME
BINCHE
CLIQUE
HARENG
MASQUE
VENISE
BANDE
REINE
LOUP
NICE
BAL
RIO
ROI

SUDOKU

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

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

Photos | Diverses activités

1



1 : Dîner de Noël de l'ANO dans la salle du Hull Volant;

Photos | Diverses activités

Activités ANO Messieurs

2



3

2: Mini Putt Dondee à Chelsea; 3: L'équipe de Curling de l'ANO;

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 2021-2022

Natalie Bastien, Présidente
Raphaëlle Robidoux, Trésorière
François Potvin, Secrétaire
Anne Simon, Administratrice
Marc Riel, Administrateur
Pierre-Louis Audette, Administrateur

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Natalie Bastien, Présidente du C.A.
Daniel St-Jean, Directeur par intérim
Josée Tremblay, Intervenante
au programme intégration résidentielle
Christina Bergeron, Intervenante
au programme jeunesse et bénévolat
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme d'activités
Rocksane Forget, Intervenante
au programme de soutien
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Solution jeu de sudoku

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

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

Solution mot caché | **DEGUISEMENT**

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