

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien

AVRIL-MAI-JUIN 2022



Dans ce numéro...

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	3
Bonne nouvelle Carte de membre gratuite	4
Mot des intervenant(e)s	5-6-7-8-9 10-11-14- 15-16-17
Recettes	12-13
La chronique de Daniel	18-19
Pensées positives de Rachel	20
Divertissement / Jeux	21
Comités des membres / Postes de bénévolat	22
Conseil d'administration / Merci à nos collabora- teurs	23
Merci à nos commandi- taires	24



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarien



Mot de la présidente | Natalie Bastien

Bon début de printemps à chacun de vous !

Un peu de lumière au bout du tunnel finalement... et tout comme le printemps, je nous sens bourgeonner et revivre librement. Espérant que la pandémie n'aura pas trop laissé d'effet derrière elle et continuera à tirer sa révérence, nous permettant finalement de pouvoir reprendre un semblant de vie normale pour enfin nous retrouver dans nos activités préférées. Vous nous avez grandement manqué !

Avec quelques journées spéciales à venir, Pâques, la fête des Mères et j'en passe, j'espère que vous en profiterez pour fêter en famille et entre amis, ce qui aura un grand bienfait sur chacun de nous.

J'en profite pour vous souhaiter un beau printemps et vous dire combien nous avons hâte de vous retrouver en grand nombre, lors de notre prochaine AGA, prévue en juin prochain.

Le Conseil d'administration souhaite vous informer que nous sommes à la recherche d'un nouveau membre usager pour siéger sur le C.A. avec nous. Le goût de faire une différence vous titille ? Je vous invite à déposer votre candidature par courriel à : anopresidence@ano.ca ou en personne auprès de notre directeur, M. Daniel St-Jean.

Je souhaite un magnifique été à chacun de vous et surtout, soyez prudents !

Natalie Bastien,
Présidente



Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804 poste 222

QUAND ?

Il y a un mois, les organismes communautaires de tout le Québec reprenaient la route de leurs revendications interrompues par la Covid-19. Comme nous le faisons depuis quinze ans, nous re-re-re-redemandions alors au gouvernement du Québec de nous accorder, enfin, un rattrapage nécessaire et reconnu depuis très longtemps.

En 2017, les médecins ont fait sauté la banque, puis les infirmières ont suivi. Durant la pandémie, on a soudainement compris combien importantes étaient les préposées aux bénéficiaires des CHSLD. Puis, enfin aussi, on a reconnu plus justement la grande valeur des employées de nos garderies.

Toujours durant la pandémie, on a soutenu financièrement les restaurants, les salles de spectacles, les entreprises et cela était nécessaire et souhaitable et très bien. La question est de savoir quand, quand, quand le tour des organismes communautaires viendra ? Quand ?

Pourtant, en 2014, avant l'élection du dernier gouvernement du Parti québécois, Pauline Marois avait promis de régler ce vieux dossier. Une fois élue, elle a tardé à le faire puis, son gouvernement minoritaire est tombé. Elle nous a donc fait cette même promesse une deuxième fois mais c'est le PLQ (Couillard) qui a été élu et n'a pas donné suite. C'est au tour du gouvernement de la CAQ de répondre à NOTRE question ; QUAND ?

Pourtant, tout le monde nous louange et tout le monde reconnaît l'apport essentiel des 3000 organismes communautaires présents dans chaque quartier de chaque ville du Québec. Le Québec se vante d'ailleurs de son modèle de développement et d'économie sociale qui repose sur nous, sur nos épaules... fatiguées.

QUAND ? Quand monsieur Legault, quand messieurs nos députés régionaux ; Lacombe, Bussière, Lévesque, tous membres du gouvernement ? La pandémie a été dure pour tous et spécialement pour les personnes pour qui nos organismes communautaires représentent souvent le dernier îlot d'aide et d'espoir. Donnez-nous l'air dont on a besoin car, même avec ce rattrapage, on coûterait ironiquement encore et toujours moins cher que tous ceux qui y ont tous eu droit avant nous.

Daniel St-Jean,
Directeur

BONNE NOUVELLE !

La carte de membre de l'ANO est maintenant GRATUITE !

A partir du premier avril 2022, la carte de membre de l'ANO sera gratuite et se renouvellera automatiquement, chaque année. C'est ce qu'a décidé le Conseil d'administration, en janvier dernier. Cette décision fait suite aux changements de Règlements généraux que le Conseil d'administration proposera aux membres lors de la prochaine Assemblée générale (14 juin prochain à 18h00). Ce qui motive cette décision découle du fait que la gestion des renouvellements de carte coûte plus cher (en salaire) que ce que cela rapporte à l'ANO. Une carte de membre sera quand même remise à chaque membre et elle sera plastifiée et durera aussi longtemps que le membre le désirera.



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Carte de membre

Nom: _____

Presidente: _____

Valable du: 1 Avril 2022 au 31 Mars 2023

Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais
115, boul. Sacré-Cœur #01 Gatineau, QC J8X 1C5
Téléphone : 819 770-8804 Télécopieur : 819 770-5863
Courriel: ano@ano.ca Site: www.ano.ca



Programme socio-professionnel |

Jessica Limoges

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 et à toutes,

Je m'appelle Jessica et depuis janvier, j'occupe le poste d'intervenante au programme socio-professionnel.

Je termine présentement un baccalauréat en psychologie et je suis excitée de mettre mes connaissances théoriques en pratique. Je suis une personne à l'écoute, empathique et ouverte d'esprit. J'espère que je saurai vous aider à cheminer et je n'ai aucun doute que vous me ferez évoluer professionnellement et personnellement.

J'adore lire et cuisiner de petites recettes sucrées. J'ai hâte d'en apprendre davantage sur vos passions et vos loisirs.

Je n'ai malheureusement pas eu la chance de tous vous rencontrer, mais avec le retour en présentiel je suis certaine que ça ne saura tarder.

N'hésitez pas à entrer en contact avec moi pour simplement jaser ou bien pour vous aider dans vos démarches professionnelles ou bénévoles.

Merci de m'accueillir dans la belle organisation qu'est l'ANO !

Au plaisir de vous croiser prochainement :)



PROJET TRICOT

- Tu aimes tricoter?
- Tu aimes les animaux?

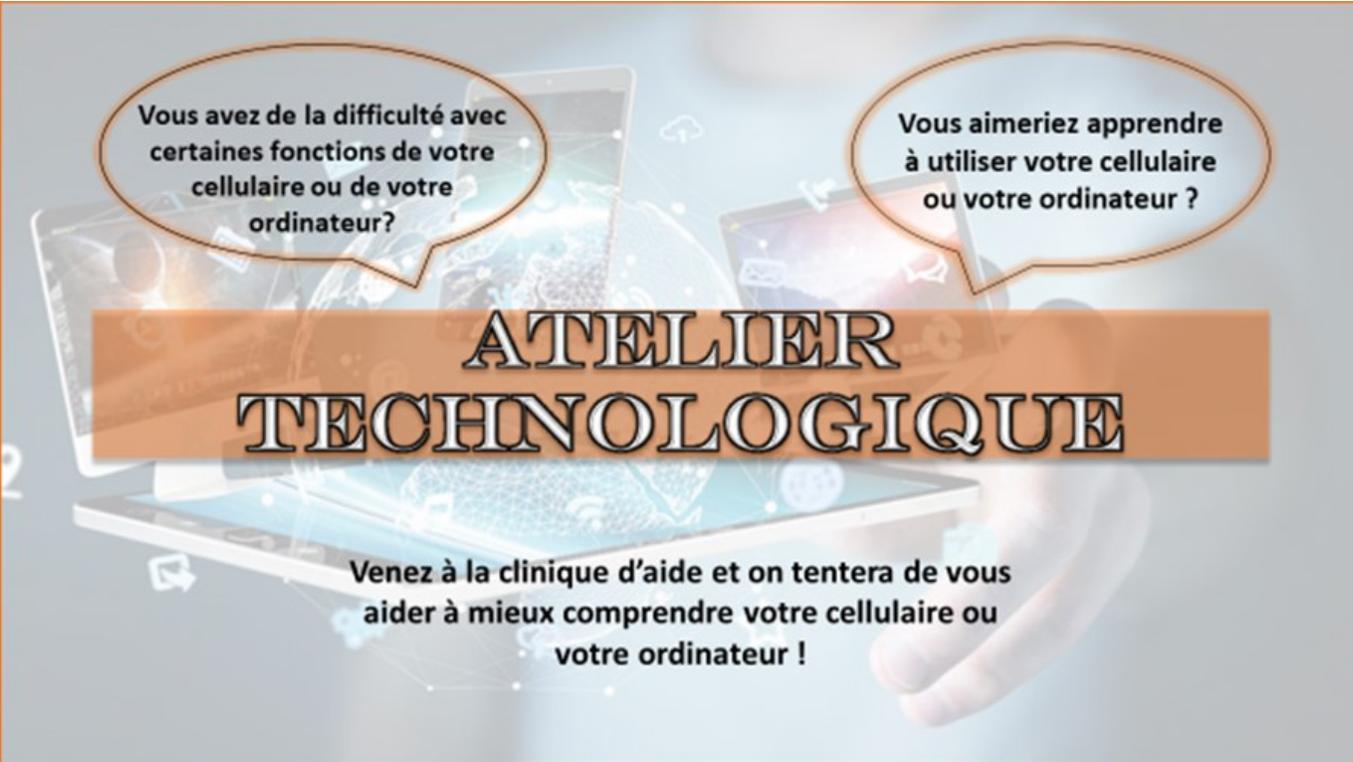
Cette activité est pour toi!

Joins toi à une équipe de super tricoteurs afin de confectionner des couvertures pour les animaux des refuges.

- Do you like to knit?
- Do you like animals?

This activity is for you!

Join a team of awesome knitters to make blankets for shelter animals.



Vous avez de la difficulté avec certaines fonctions de votre cellulaire ou de votre ordinateur?

Vous aimeriez apprendre à utiliser votre cellulaire ou votre ordinateur ?

ATELIER TECHNOLOGIQUE

Venez à la clinique d'aide et on tentera de vous aider à mieux comprendre votre cellulaire ou votre ordinateur !



ANO JARDIN

- Tu aimes profiter du beau temps?
- Tu aimes les légumes?

Cette activité est pour toi!

Dès avril, viens jardiner avec nous afin de faire pousser plein de bons légumes.

- Do you like to enjoy the good weather?
- Do you like vegetables?

This activity is for you!

From April, come garden with us to grow lots of good vegetables.



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,

Le ménage de printemps peut souvent être une source d'anxiété, car nous pouvons vite être rapidement débordé par l'ampleur des tâches à faire. Pourquoi pas le faire, un jour à la fois. On vous a préparé une **liste de tâches complète**, pièce par pièce, afin de bien organiser votre nettoyage et ne rien oublier. Jour après jour, on vous dévoile les **tâches** à attaquer : cuisine, chambre, salle de bain.

Rien ne sera laissé de côté!

Cuisine

Jour 1 : Faire le tri dans le contenu de votre frigo

Jour 2 : Laver vos sacs réutilisables

Jour 3 : Laver votre four rapidement et efficacement

Jour 4 : Laver le micro-ondes en 5 étapes

Jour 5 : 7 choses oubliées que vous devriez laver

Jour 6 : Nettoyer le réfrigérateur

Jour 7 : Optimiser votre espace et votre rangement



Coin beauté et cosmétiques

Jour 8 : Nettoyer de fond en comble votre coin beauté

Jour 9 : Vous départir de vos produits de beauté périmés

Jour 10 : Adapter votre trousse beauté pour le printemps

Vêtements et garde-robe

Jour 11 : Remiser les articles hivernaux

Jour 12 : Vous débarrasser des vêtements que vous ne portez plus

Jour 13 : Épurer votre garde-robe

Jour 14 : Comment vous départir de vos vêtements de façon responsable

Sac à main

Jour 15 : Épurer votre sac à main

Salon

Jour 16 : Laver les objets trop souvent oubliés (ventilateur, interrupteurs, télécommandes)

Jour 17 : Adopter de nouvelles solutions de rangement intelligentes

Salle de bain

Jour 18 : Organiser la vanité de la salle de bain

Jour 19 : Ranger vos items de façon plus optimale

Jour 20 : Faire vos propres produits d'entretien pour le reste de l'année

Un jour à la fois! Et votre chez-vous sera propre dans tous les moindres recoins.

[Ménage : 20 tâches simples pour nettoyer sa maison complète \(noovomoi.ca\)](http://noovomoi.ca)

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.

Pourquoi opter pour un téléphone intelligent ?

Un téléphone cellulaire peut être un excellent moyen de vous apporter plus d'indépendance tout en vous assurant une certaine sûreté. Vous avez accès à de nombreux programmes et caractéristiques sur un téléphone cellulaire. Les téléphones intelligents sont des appareils ultra-polyvalents qui peuvent remplacer bien des outils que vous utilisez au quotidien. Vous pouvez donc réduire la quantité d'effets que vous transportez habituellement dans votre sac grâce à un tel appareil. En effet, votre téléphone intelligent vous permet d'avoir en tout temps un appareil photo, une enregistreuse, un carnet d'adresses, un agenda et même une calculatrice à portée de main. Vous n'aurez qu'à le sortir de votre poche et le tour sera joué.

Un téléphone intelligent pour planifier

Votre téléphone cellulaire peut devenir un outil de planification des plus utiles. Grâce aux diverses applications de calendrier, vous pourrez y inscrire votre horaire et le modifier du bout de doigts en quelques secondes seulement.

Source : Fondation Olo

Des cellulaires pour communiquer

Évidemment, la fonction première d'un téléphone est de pouvoir communiquer avec votre entourage. Les appareils intelligents poussent cet usage encore plus loin. Votre téléphone vous permettra non seulement de pouvoir effectuer des appels et d'envoyer des SMS, mais vous pourrez aussi l'utiliser pour envoyer et recevoir des courriels, ainsi que rester branché sur les réseaux sociaux. Où que vous soyez, vous pourrez vous informer à propos de vos proches. Vous pourrez aussi emporter avec vous l'équivalent d'un miniordinateur qui vous permettra de travailler ou de vous divertir même lorsque vous vous trouvez loin de la maison.

Au mois d'avril, l'ANO offrira une nouvelle activité :
Clinique d'aide pour cellulaire et ordinateur

Vous aimeriez apprendre à utiliser votre cellulaire ou votre ordinateur ?
Vous avez de la difficulté avec certaines fonctions de votre cellulaire
ou de votre ordinateur ?

Venez à la clinique d'aide et on tentera de vous aider à mieux comprendre votre cellulaire ou votre ordinateur !

Regardez le calendrier pour la date du mois d'avril.



Christina Bergeron,
Intervenante au programme jeunesse et bénévolat



Recettes savoureuses |

Pilons de poulet laqués à l'érable

INGRÉDIENTS

- 12 pilons de poulet avec la peau
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce chili à base de tomate
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin blanc
- 6 gousses d'ail, pelées et légèrement écrasées



PRÉPARATION

1. Dans un plat en verre ou dans un sac à fermeture hermétique, mélanger tous les ingrédients. Saler, poivrer et bien enrober les pilons de marinade. Couvrir le plat ou fermer le sac et réfrigérer de 2 à 8 heures.

2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

Réduire l'intensité du barbecue à feu doux. Égoutter les pilons et réserver la marinade pour les badigeonner pendant la cuisson. Griller les pilons de 20 à 25 minutes en les retournant régulièrement pendant la cuisson ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os. Badigeonner les pilons de marinade à quelques reprises pendant la cuisson.

Référence : [Pilons de poulet laqués à l'érable](https://www.ricardocuisine.com/le-recueil/12-pilons-de-poulet-laques-a-l-erable) | RICARDO ([ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com))

Dessert

Pouding aux pêches et à l'érable

Portion **8** Préparation **30 min** cuisson **30 min**

INGRÉDIENTS

- 5 pêches
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 oeufs
- 250 ml (1 tasse) de farine à pâtisserie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les pêches de 3 à 4 minutes. Les rincer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson, puis les peler sous l'eau froide. Couper les pêches en deux et retirer le noyau. On aura besoin de 9 demi-pêches.
3. Déposer les demi-pêches dans le fond d'un moule carré de 20 cm (8 po).
4. Dans un bol, fouetter le beurre, le sucre et l'extrait de vanille au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les oeufs en fouettant.
5. Dans un bol, tamiser la farine et la poudre à pâte. Incorporer les ingrédients secs au mélange précédent en alternant avec le lait. Étaler la pâte sur les pêches.
6. Dans une casserole, chauffer le sirop d'érable. Retirer du feu avant l'ébullition. Verser sur la pâte.

Cuire au centre du four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Servir tiède ou froid.



[Pouding aux pêches et à l'érable | RICARDO \(ricardocuisine.com\)](https://www.ricardocuisine.com)



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.

Rien de plus apaisant pour l'esprit que d'être témoin de vos sourires sincères qui se présentent après ces deux longues années de pandémie. Enfin un vrai sentiment de liberté qui se pointe le bout du nez, et qui se multiplie en même temps par l'arrivée du printemps! Profitons de cette occasion tant attendue pour faire naître une vague de fraîcheur au sein des activités de l'ANO. Un peu plus chargés en cette période estivale, nous ferons l'expérience de quelques nouveautés à l'horaire, auxquelles viendront se joindre les incontournables classiques du calendrier pour les trois prochains mois.

Puisque la température s'annonce de plus en plus favorable à de belles conditions, il serait dommage de ne pas en profiter au maximum. J'ai donc jugé qu'il serait pertinent d'inclure davantage d'activités pouvant se dérouler à l'extérieur pour cette période de l'année. Je me suis dit qu'il serait plaisant aussi que des activités rassembleuses soient mises de l'avant afin stimuler les bienfaits de la communication, de l'entraide, du partage et de la solidarité entre les membres, en plus de leur permettre de solidifier le lien qui les unit. De ce fait, c'est avec un grand enthousiasme que les sorties au restaurant, les ANO Cocos et les quilles sont enfin de retour !

En avril, nous soulignerons la fête de Pâques sous quelques facettes, que ce soit lors des arrangements floraux, lors de bricolages, en cuisinant de délicieuses chocolateries ou lors d'une chasse aux cocos de Jeannot.

Et c'est ainsi que nous verrons enfin l'été se pointer le bout du nez, qui rimera avec journées de plage, BBQ, repas sur les terrasses, pique-nique et plein air. Nous tâcherons également de bien conserver la bonne forme physique en s'adonnant à des activités comme le yoga, la marche et les randonnées pédestres.

Nous explorerons aussi de nouvelles avenues pour nos chers messieurs avec des évènements en développant un partenariat communautaire avec *l'organisme Bibli-Outils*, une coopérative dont la mission est de recruter et d'accueillir des bénévoles pour outiller la population en tout ce qui a trait à la rénovation, à la construction et au travail manuel afin que chacun puisse acquérir un savoir-faire considérable dans le domaine des travaux pratiques à la maison.

Sachez qu'il reste encore deux places à combler pour la dernière partie de Curling de la saison, qui aura lieu le mercredi 13 avril en après-midi avant que les glaces ferment pour l'été. L'occasion de participer à cette dernière joute vous permettra sans doute d'y prendre goût et de motiver votre inscription au Curling pour la saison d'automne 2022-2023, qui débutera dès septembre. Je vous invite à prendre contact avec moi afin de recueillir de plus amples informations concernant les modalités et le tarif relié à cette activité.

Je profite de l'occasion pour vous inciter à prendre conscience de l'importance de votre présence, tous et chacun, lors des réunions du comité d'activités. Votre participation lors de ces rencontres est primordiale puisque la conception du calendrier se dresse majoritairement en fonction de vos intérêts, de vos désirs, de vos aspirations et de vos objectifs. Ainsi, les ateliers seront plus susceptibles de vous plaire et susciteront, par le fait même, davantage de participation.



Danie Lafontaine,

Intervenante au programme d'activités

Comité Activités



Vous voulez vous impliquer dans la planification du calendrier d'activités ?

Vous avez plein de bonnes idées pour les activités à l'ANO ?

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.



Intervenant au soutien |

Yannick Bernier

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.

Remplie de joie et d'entrain,

C'est avec un énorme plaisir que je suis au poste de soutien en remplacement de Madame Rock-sane Forget, qui retourna aux études, qui elle, remplaçait Madame Josée-Anne Hotte en congé de maternité depuis juillet 2021.

Comme certains ont eu l'occasion de le constater... je peux vous rencontrer individuellement soit en présentiel à l'ANO, au téléphone ou à domicile si certaines situations l'exigent. À la différence des autres, je n'ai aucune autre expérience avant l'ANO. Beaucoup d'autres expériences de travail, de connaissances académiques, de voyages, de vie quoi. Et que je vous laisse le plaisir de découvrir.

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 ou accident vasculaire cérébral, si vous vivez de l'isolement, ou si vous avez besoin de vous exprimer dans un environnement amical, respectueux et empreint d'une considération positive inconditionnelle.

Donc je suis en mesure d'offrir de l'écoute active, gestion de crise, anxiété, que ce soit par diverses approches (par les forces, accès sur les solutions, base cognitivo-comportementale, (considérant le caring) je suis aussi l'intervenant qui animera le groupe de soutien ainsi qu'ANO Entraide. Ces rencontres ont pour objectif de briser l'isolement et permettre aux membres de partager leurs expériences.

Enfin OUVERT.... pour de bon, je l'espère. Je vous souhaite chaleureusement un bon retour.

"je suis complètement différent de vous et pourtant, nous pouvons vivre ensemble".

Huffpost.com Simon St-Onge 15 Février 2017

Yannick Bernier,



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Faire du sport à la maison, c'est facile !

Prendre conscience de ses muscles, de son cœur, de sa respiration, tonifier son corps, ... permet de se sentir plus en forme, physique et morale. Découvrez les astuces et les conseils de Linecoaching pour faire du sport la maison.



1 – Commencer votre sport à la maison par un échauffement

Pour activer le système cardio-vasculaire et pour chauffer son corps par les fraîches journées, le mieux est de pratiquer une marche de step ou du vélo d'appartement, si vous en avez un. La marche de step, dont le coût est assez faible, est efficace pour chauffer son organisme et dynamiser les muscles du bas de son corps. Pour les personnes ayant un vélo chez elles, pédaler en musique est distrayant et le sentiment d'effort passe presque inaperçu. Cet entraînement chauffe tous vos muscles et sollicite en priorité les cuisses, les abdos et même les bras si vous faites le choix de les tonifier avec deux haltères.

Ainsi, que ce soit le vélo ou le step, débutez par 10 minutes de pédalage ou de montée de marche. Progressivement, fixez-vous, de minute en minute, des échauffements plus conséquents.

Sur la marche de step, essayez-vous à des chorégraphies que vous mettez en scène et qui vous amuseront. Passez par dessus la marche, tournoyez, faites des sauts... le tout sur 8 temps, afin de construire des entraînements dignes des professionnels. Pour varier vos séances vous pouvez, sur le vélo, effectuer des rétro-pédalages, des déroulements dits en danseuse, des entraînements par intervalles ...

2 – Intégrer des exercices musculaires dans votre pratique du sport

La barre à terre est pratiquée par les danseuses. Elle apporte tonicité et souplesse, port altier, abdos en béton, grâce et fluidité. Nous vous proposons quelques exercices ne nécessitant pas de barre à proprement dit, donc très facile à reproduire chez vous sans aucun matériel.

Dans un premier temps, effectuez des flexions-extensions avec vos chevilles. Ensuite, le dos plaqué au sol et les jambes à la verticale, faites de grands ciseaux de bas en haut en essayant de tenir vos genoux tendus et vos pieds en pointe, tout en plaquant bien les lombaires au sol afin de ne pas cambrer le bas du dos. Servez-vous de vos abdominaux.

Puis, dans le but de renforcer de bien muscler votre sangle abdominale pour maigrir du ventre, montez le buste vers vos deux jambes, genoux sur la poitrine. Soufflez à chaque fois que vous décollez les omoplates du sol. Attention : ne tirez pas inutilement sur la nuque avec vos mains derrière la tête.

Enfin, toujours dans la pratique de la barre au sol, allongez-vous avec le dos au sol et les jambes à la verticale. Faites de petits ronds de jambes en maintenant ces dernières écartées. Pour éviter de vous faire mal au dos, positionnez vos mains sous vos fesses. Cela permettra de garder le bon placement.

3 – Pour finir, faites quelques exercices de yoga

Essayez le « cobra »

Le cobra permet d'assouplir les chaînes musculaires antérieures tout en tonifiant les postérieures. Ne bloquez pas votre respiration et allez-y de façon progressive dans les placements. Essayez le « cobra »



Et pour finir le « lièvre ».

Il assouplit le dos, les fessiers, les chevilles et relaxe profondément.



Tenez les postures une dizaine, voire une vingtaine de secondes. Ne remontez pas d'un seul coup. Prenez le temps pour vous repositionner à la verticale.

Faire du sport à la maison est à la portée de tous !

Votre séance de sport à la maison ne vous aura pas demandé beaucoup de temps mais, vous aura permis de continuer de pratiquer une activité physique malgré le froid et la pluie de l'extérieur. Dans le programme Linecoaching, découvrez comment vous remettre au sport de manière progressive, sans aucun équipement. Nous vous avons concocté un programme complet pour vous aider à maigrir en faisant du sport.



Référence : <https://www.linecoaching.com/maigrir/dossiers/forme-et-minceur/faire-du-sport-la-maison-c-est-facile>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Il y a dans la vie tellement de choses susceptibles de nous rendre heureux.

On dit que le bonheur tient à peu de choses. Et c'est évidemment dans les moments où nous nous sentons le moins bien que ce genre d'affirmation devient difficile à avaler. Dans ces moments de lourdeur spirituelle, on dirait que nous trouvons à nous appesantir sur notre sort, à nous enfoncer un peu plus dans notre déprime.

Il y a plusieurs façons naturelles de se sortir de ces états négatifs, dont celle-ci, aller voir des amis, des vrais, des gens dont seule la présence suffit à raviver un peu plus la conscience, à redonner le goût de sourire même timidement. Nous sommes au moins perméables aux émotions et aux ambiances, et la présence des gens heureux nous apporte rapidement une nouvelle sensation de légèreté.

La joie et le bonheur se communiquent, alors je m'entoure de gens positifs et heureux, surtout quand je ne le suis pas moi-même.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 12 lettres (Fruits)

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

- CLEMENTINE
 - CHATAIGNES
 - GROSEILLE
 - NOISETTE
 - BRUGNON
 - AIRELLE
 - GRENADE
 - FRAISE
 - ORANGE
 - ANANAS
 - CERISE
 - RAISIN
 - CITRON
 - CASSIS
 - BANANE
 - AMANDE
 - MELON
- DATTE
 - COING
 - FIGUE
 - PECHE
 - NOIX
 - KAKI
 - MURE



SUDOKU

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

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

Solution p.23

Vous aimeriez faire partie d'un comité à l'ANO ?

Comité Accueil

Améliorer l'accueil des nouveaux membres au sein de l'ANO

- Accompagner les nouveaux membres lors de leur intégration à l'ANO.
- Assister aux activités avec les nouveaux membres, faire un rappel amical d'une activité à l'horaire ou encore, être une oreille attentive.



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

Conseil d'administration 2021-2022

Natalie Bastien, Présidente
Marc Riel, Vice-président
Raphaëlle Robidoux, Trésorière
François Potvin, Secrétaire
Anne Simon, Administratrice
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
Josée Tremblay, Intervenante
au programme intégration résidentielle
Christina Bergeron, Intervenante
au programme jeunesse et bénévolat
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme d'activités
Yannick Bernier, Intervenant
au programme de soutien
Jessica Limoges, Intervenante
au programme socio-professionnel
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

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

Solution jeu de sudoku

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

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

Solution mot caché | PAMPLEMOUSSE

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 !



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 2022)

Lundi au jeudi de 9h à 16h

Vendredi de 9h à 12h