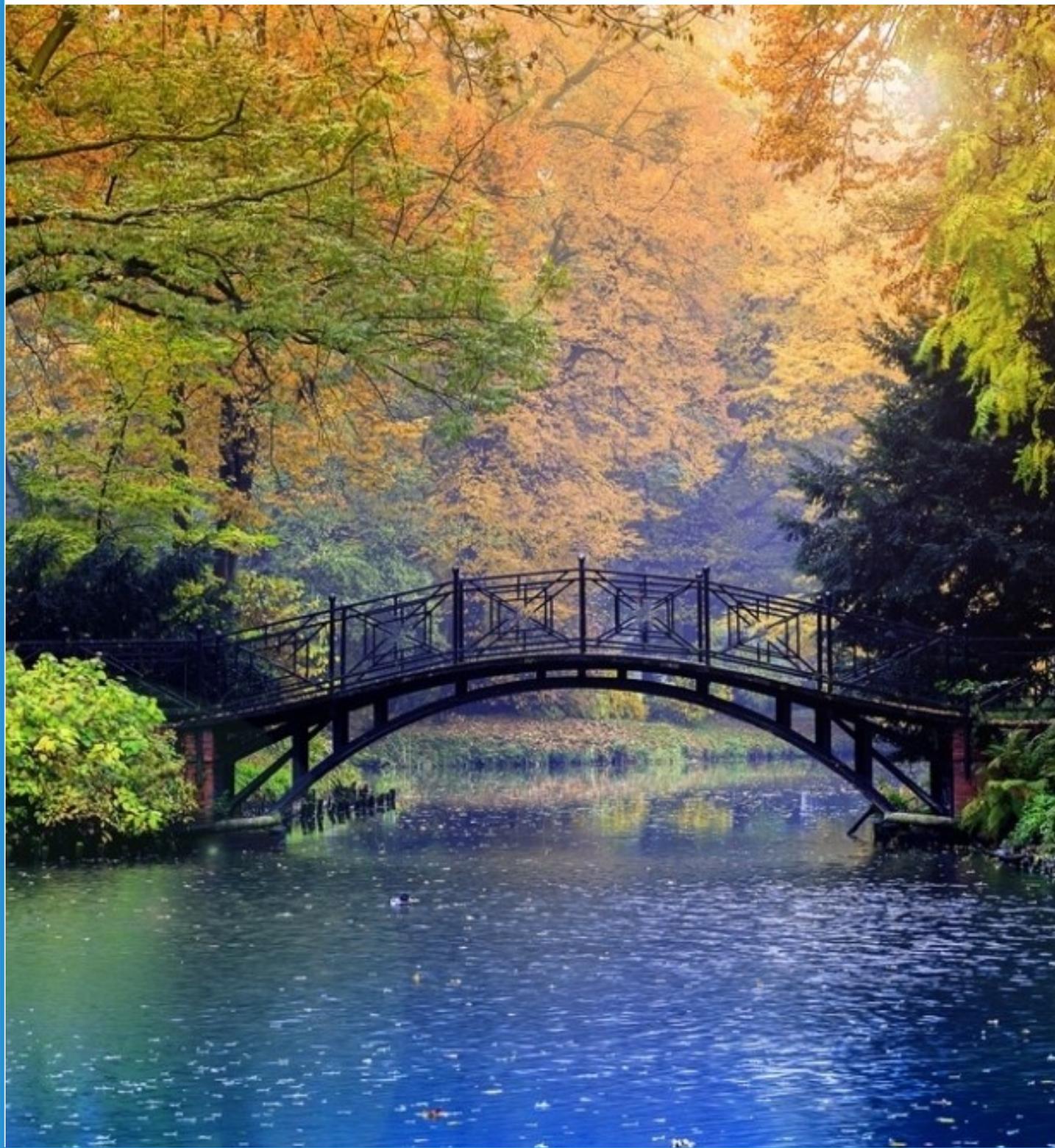


Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022



Dans ce numéro...

Mot du vice-président	2
Mot de la direction	3
Mot des intervenant(e)s	4-5-6-7-8-9-10-11
Recettes	12-13
La chronique de Daniel	14-15
Pensées positives de Rachel	16
Photos / Diverses activités	17-18-19-20
Divertissement / Jeux	21
Comités des membres / Postes de bénévolat	22
Conseil d'administration / Merci à nos collaborateurs	19
Merci à nos commanditaires	20



Mot du vice-président | Marc Riel

Bonjour,

J'espère que vous avez tous passé un bel été!

L'ANO vit de nombreux changements depuis quelques temps dont l'arrivée de deux nouveaux employés: Jessica Limoges et David Duguay.

En juin, Natalie (Présidente, C.A.), Daniel (Directeur) et moi-même sommes allés à la rencontre nationale de Connexion TCC. Notre participation à cette rencontre fut bénéfique et nous ramenons à l'ANO beaucoup d'informations et d'idées.

À la suite de l'Assemblée Générale annuelle de juin dernier, le Conseil d'administration souhaite vous informer que les administrateurs sont tous les mêmes. De plus, un poste est vacant au sein du Conseil d'administration, soit celui de membre proche. Je vous invite à déposer votre candidature par courriel à: anopresidence@ano.ca ou en personne auprès de notre directeur, M. Daniel St-Jean.

Ce fut agréable de voir la grande participation des membres et de leurs proches lors de notre BBQ annuel. Après deux années de pandémie, ce fut un plaisir pour nous d'assister aux retrouvailles de certains membres dont l'absence s'est fait ressentir.

Je tiens à souligner l'arrivée d'Emmanuelle Boudreau, nouvelle directrice de l'ANO qui fera son entrée à l'ANO le 12 septembre prochain. N'hésitez pas à lui souhaiter la bienvenue lorsque vous la croiserez.

Je tiens aussi à remercier Daniel St-Jean pour son implication au sein de l'ANO lors des deux dernières années. Son départ se fera en octobre. D'ailleurs, ce dernier, avec l'aide d'Antoine Castonguay et de moi-même, avons installé une murale qui donne une nouvelle ambiance à l'ANO.

L'été est toujours tranquille à l'ANO, mais l'équipe ne chôme pas. Nous pensons déjà à Noël, moment idéal pour se rassembler et prendre le temps d'apprécier ce que l'on a. Encore cette année, l'ANO tiendra un dîner de Noël qui nous l'espérons sera un franc succès.

Marc Riel,
Vice-président et membre de l'ANO



Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804 poste 222

Bonsoir... il est parti !

Je suis arrivé à l'ANO le 13 novembre 2020. Au moment où vous lirez ces lignes, cela fera près de deux ans que je suis AVEC vous. J'y ai mis toutes mes connaissances, mon expérience et mon cœur. Et j'ai reçu autant que j'ai donné. Reçu de mes employés, de vous, les usagers et, de vous, membres du CA. Merci ; vous avez, à jamais, enrichi ma vie, de nouveaux noms, visages, histoires et inspirations.

Comme cela était prévu, une de mes dernières tâches fut d'aider le Conseil à me trouver un ou une successeur. Dans le contexte actuel de pénurie de main d'œuvre, cette démarche était loin d'être gagnée d'avance. Mais l'ANO est chanceuse et nous avons trouvé LA bonne personne. La bonne personne pour le CA et pour les employés mais surtout pour vous qui venez à l'ANO chercher quelque chose de plus pour mettre dans votre vie. Vous allez adorer cette personne et j'ai très hâte de vous la présenter. Elle arrivera le 12 septembre et, espérons-le, pour temps bon, calme et assez long.

Ce fut un honneur de vous servir et de servir la mission de cet organisme qui mérite tout l'amour du monde. Pour moi, après 34 ans à la direction de huit organismes, l'heure de la retraite a sonné. Mais cela veut juste dire que j'aurai plus de temps libre pour des petits contrats et même du bénévolat. Je reviendrai vous saluer de temps en temps et, qui sait, peut-être même m'y impliquer bénévolement.

A bientôt,

Daniel St-Jean



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.

On ne cesse de nous répéter à quel point il est important d'assurer la sécurité de nos comptes et de nos renseignements financiers, mais comment faire pour y parvenir? En apprenant à repérer, à prévenir et à signaler les types de fraudes les plus communs, afin d'être plus vigilant et de se protéger contre la fraude.

Hameçonnage

Au téléphone, par courriel ou par message texte, les fraudeurs se font passer pour des représentants d'agences gouvernementales, de banques, de fournisseurs de services de communication ou d'autres entreprises, et incitent leurs victimes potentielles à fournir des renseignements personnels ou financiers, comme leurs noms d'utilisateur, leurs mots de passe, leurs numéros de carte de crédit ou de débit, leurs NIP et d'autres renseignements sensibles qui pourraient servir à commettre des crimes de nature financière. Veuillez noter que la Banque Scotia ne vous enverra jamais de courriel ou de message texte pour valider ou rétablir l'accès à votre compte en vous demandant vos mots de passe, vos NIP ou vos numéros de compte.

Faux fournisseur de service

Les fraudeurs se font passer pour un employé d'un fournisseur de services technologiques bien connu comme Microsoft ou Windows. Ils prétendent que l'ordinateur de la victime potentielle a été piraté et qu'il doit être réparé, moyennant des frais à payer par carte de crédit ou par virement de fonds. Les fraudeurs pourraient accéder à l'ordinateur de la victime à distance, lancer des programmes malicieux, modifier les réglages de l'ordinateur ou accéder aux renseignements personnels de la victime.

Extorsion

Les fraudeurs vous contactent par téléphone, se font passer pour des employés de l'Agence du revenu du Canada (ARC), prétendent qu'il y a des erreurs dans certaines de vos déclarations de revenus antérieures et qu'un paiement est requis immédiatement. Ils menacent leur victime en l'informant qu'elle s'expose à des pénalités ou à des peines d'emprisonnement si elle omet d'effectuer le paiement requis.

Enquêteur bancaire

Les fraudeurs contactent des consommateurs par téléphone et leur demandent de les aider dans le cadre d'une enquête visant un employé d'une banque soupçonné de vol. Les fraudeurs demandent à leur victime de se rendre en succursale et d'effectuer un retrait en argent sans en dévoiler la raison au caissier, qui pourrait soi-disant être impliqué dans la fraude. Les fraudeurs demandent à leur victime de placer l'argent dans une enveloppe et de la remettre à l'«enquêteur» ou de leur envoyer l'argent par un service de télévirement, comme Western Union.

Fraude par courriel

Les victimes potentielles reçoivent un courriel non sollicité les informant qu'elles sont les bénéficiaires d'un héritage d'un parent éloigné ou qu'elles ont remporté un prix. Les fraudeurs demandent aux personnes ciblées de payer des frais initiaux avant que les fonds puissent être leur être transférés.

Fraude amoureuse

Les fraudeurs se servent de sites de rencontres ou de réseautage pour cibler des victimes potentielles et communiquent avec elles durant des mois pour gagner leur confiance. Une fois que les fraudeurs ont gagné la confiance de leur victime, ils finissent par lui proposer une rencontre, mais lui demandent de payer certains frais de voyage ou de leur prêter de l'argent en raison d'un imprévu.

Prêts

Les consommateurs qui cherchent à obtenir un prêt peuvent tomber sur des offres de crédit provenant de publicités ou de sites Web frauduleux donnant l'impression de provenir d'institutions financières légitimes. Après qu'une victime eut fourni ses renseignements personnels et que sa prétendue demande de prêt eut été approuvée (elles le sont toutes), les fraudeurs l'informent que le prêt sera déposé dans son compte dans les 24 h suivant le paiement de frais initiaux. Une fois ce paiement reçu, les fraudeurs cessent de communiquer avec leur victime, qui ne verra jamais la couleur de l'argent du prêt.

[Comment se protéger contre la fraude | Posts \(scotiabank.com\)](#)



Programme d'intégration socio-professionnelle |

Jessica Limoges

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 vous chers membres,

Je ne m'étais pas trompée: bien que mon rôle à l'ANO est de vous aider à vous accomplir professionnellement et bénévolement, vous me permettez également de faire la même chose de mon côté. Je vous dis donc merci de me faire confiance et de me laisser vous accompagner dans vos projets!

En phase avec la mission du programme d'intégration socio-professionnelle, je vous laisse sur une liste d'endroits où vous pouvez faire du bénévolat:

- La Soupe populaire de Hull
- Bibli'Outils
- 3R Québec

Je souhaite aussi vous partager la mission de l'organisme La Relance qui est « d'offrir à chaque personne qui le désire, de s'intégrer à un emploi qui lui convient, par ses services et ses entreprises. » Ainsi, il me fera plaisir de vous mettre en contact avec un intervenant de La Relance si vous souhaitez vivre une expérience professionnelle.

N'hésitez pas à venir me jaser dans mon bureau!

Jessica



ANO BÉNÉVOLE

Viens donner de ton temps à
la soupe populaire de Hull



De 10h à 12h un vendredi par mois



Programme d'intégration sociale |

Danie Lafontaine

819-770-8804 poste 224

Programme d'intégration sociale

Le programme d'intégration sociale 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.

Ah les belles journées du début d'automne, ensoleillées et fraîches! L'appel du grand air et de ses bienfaits se fait sentir. Les jours commencent à raccourcir, mais rien encore pour gâcher notre plaisir. La rentrée est bien entamée et c'est le moment de poursuivre sur la route des apprentissages et du divertissement.

Pour les calendriers des quatre prochains mois, L'ANO vous suggère plusieurs activités diverses. Nous avons tenté d'établir un équilibre par le biais d'activités visant des objectifs variés; tant sur le plan cognitif que physique, social et culturel. Sans toutefois omettre les activités de divertissement!

Nous poursuivrons alors donc à travailler la mémoire, la compréhension et l'expression du langage avec le café aphasie et les ateliers du programme parlure une fois par mois. Le club de lecture suivra son cours et un nouvel atelier d'aide à l'écriture s'ajoutera pour peaufiner le tout.

Afin de maintenir une bonne condition physique, nous avons choisi d'inclure le bain libre au Centre Sportif de Gatineau de nouveau. La mise en forme aquatique est reconnue pour faciliter les mouvements en plus d'être bénéfique pour la circulation sanguine. En espérant vous y retrouver en grand nombre!

Le curling reprendra aussi dès le 12 octobre en collaboration avec nos chers bénévoles du Club de Curling des collines, toutes les 2 semaines les mercredis après-midi, pour un total de 5 parties jusqu'en décembre. Si vous avez de l'intérêt pour ce superbe loisir, n'hésitez pas à nous contacter pour vous inscrire à la session d'information qui aura lieu le 13 septembre prochain. Il y a 8 places de disponibles pour former le groupe fermé du curling.

C'est le retour de la cuisine collective !! Venez préparer de délicieux repas pour ensuite repartir à la maison avec ce que vous concocter! L'activité d'ANO Messieurs est de retour ainsi que les ateliers de peinture et de dessin. Les dîner-échanges vous permettront de socialiser en bonne compagnie en partageant un bon repas dans divers restaurant de la région.

Nous vous encourageons à vous impliquer dans la communauté en nous rejoignant à la Soupe Populaire de Hull, une fois par mois, pour y faire du bénévolat.

L'épluchette de blé d'Inde aura lieu à la mi-septembre tout comme les années précédentes. La cueillette de pommes nous permettra de les cuisiner pour ensuite s'en régaler! L'automne qui rime aussi avec l'ultime cueillette de citrouilles sera toujours fidèle au rendez-vous cette année! La journée d'Halloween sera bien soulignée par un bingo costumé. Le dîner de Noël prévu pour la mi-décembre sera un autre succès assuré! Impliquez-vous dans les différents comités, il nous fera grand plaisir d'accueillir vos idées et de les inclure dans l'organisation des projets de l'ANO.

Danie Lafontaine,
Intervenante au programme d'intégration sociale.





Intervenant au soutien |

David Duguay

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 et membres de l'équipe,

C'est avec une très grande joie et avec un enthousiasme débordant que je découvre toute la valeur de cet organisme qu'est L'Ano. Bien sûr, la richesse d'une organisation repose sur ses valeurs et sa mission, mais ici, c'est bien plus que ça. Chaque acteur joue son rôle et chaque acteur, peu importe son rôle, contribue à la qualité des services offerts aux membres.

Chaque semaine, depuis mon arrivée au mois de mai, je fais des rencontres surprenantes. Bien que mon rôle soit attribué à des fonctions de soutien, les échanges avec vous sont marqués par la confiance et sont imprégnés de chaleur humaine. Ici flottent dans l'air des valeurs humaines portées par des gens humains. Chacune des rencontres faites m'ont permis de ressentir sensibilité et résilience. Vous êtes, bien malgré vous, obligés de passer par cette réadaptation à la vie. Et ce, parce que la vie en est décidée ainsi. Une chute, un accident, un incident et voilà vos vies transformées. Je dis "vos vies" parce que vous n'êtes pas seuls. Votre famille, vos enfants, vos amis, vos voisins sont là. L'ANO aussi est là.

Je m'appelle David Duguay. Mon parcours m'a appelé à travailler avec plusieurs types de clientèle. Petite enfance, adolescents, jeunes adultes, déficience intellectuelle, autisme, troubles de comportement et aînés. Et là aujourd'hui, je découvre des gens magnifiques qui malgré la tragédie se sont relevés. Bravo, vous êtes maintenant des modèles de force et de courage pour moi.

Mes plus belles journées sont celles où j'ai l'occasion d'échanger avec vous. J'aime raconter des anecdotes personnelles afin que nous puissions percevoir que peu importe qui nous sommes, nous avons tous notre histoire, notre parcours.

Que dire des membres de l'équipe qui m'ont réservé un accueil des plus chaleureux. Merci à chacun d'entre vous de m'avoir accueilli de cette façon.

Un clin d'œil spécial à mes collègues Dan, Danie, Josée, Jessica ainsi qu'à Daniel, le capitaine du bateau qui m'a donné cette opportunité.

Également un clin d'œil à Marc, Marie, Norma, Antoine, Carole et Denise qui m'ont particulièrement fait réaliser, sans qu'ils le sachent, que j'étais ici à ma place.

Je profite également de ce plateau pour inviter nouveaux et anciens membres à utiliser les services des groupes de soutien de l'ANO. Adhérer à un groupe de soutien peut vous mettre en relation avec d'autres personnes qui partagent les mêmes difficultés, inquiétudes et idées. Elles peuvent devenir comme une deuxième famille étant donné qu'elles aiment partager des informations sur leur vie avec des personnes ayant des affinités avec elles.

Les rencontres de groupe ont donc pour objectif d'offrir du soutien aux personnes éprouvées, car bien souvent ces dernières se sentent seules et incomprises dans l'épreuve qu'elles traversent. La participation à ces groupes permette à ces personnes de trouver une écoute bienveillante, du soutien et du réconfort auprès des autres participants qui vivent une épreuve semblable à la leur. Ensemble, les participants mettent des mots sur leur souffrance : raconter son histoire est un moyen de briser l'isolement social ou émotionnel.



Recettes savoureuses |

Cuisses de poulet caramélisées aux pommes



Portions
4

Préparation
10 min

Cuisson
50 min

Repos
-

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de romarin
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 4 pommes, pelées et coupées en gros cubes (Royal Gala, Cortland, Honet Crisp)
- 4 cuisses de poulet, (avec ou sans la peau)
- sel et poivre
- Thym frais

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Dans un gros bol, mélanger le sirop d'érable, la moutarde, le romarin, l'huile d'olive, saler et poivrer généreusement.
3. Ajouter les pommes et les cuisses de poulet au bol et mélanger jusqu'à ce que les pommes et le poulet soient bien enrobés de sauce.
4. Répartir le tout sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin ou très bien huilée en prenant soin de placer les cuisses de poulet sur le dessus.
5. Cuire dans le centre du four pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré.
6. Servir chaque cuisse avec la garniture de pommes, le jus de cuisson ainsi que des feuilles de thym frais.

Références site Internet : <https://www.noovomoi.ca/cuisiner/recettes/recette.cuisses-de-poulet->



Compote de pommes

★★★★★ (67) [Évaluer cette recette](#)

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN

RÉFRIGÉRATION 2 H

RENDEMENT 500 ML (2 TASSES)

SE CONGÈLE

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 1 litre (4 tasses) de pommes McIntosh non pelées, épépinées et coupées en cubes (environ 4 pommes moyennes)

PRÉPARATION

- Dans une casserole, porte à ébullition l'eau et les pommes. Laisse mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient molles.
- Au mélangeur ou à l'aide d'un pied mélangeur, réduis le mélange de pommes en purée lisse. Attention aux éclaboussures. Laisse refroidir complètement.

NOTE

Il est important de conserver la pelure des pommes pour que ta compote ait une belle couleur rose.

Pour une compote plus « dessert », ajoute 60 ml (1/4 tasse) de sucre pendant la cuisson de ta compote.

Cette recette est tirée de la section Mon p'tit Ricardo.

Références site internet : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6784-compote-de-pommes>



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

TOP 10 DES SPORTS À PRATIQUER EN AUTOMNE

1. RANDONNÉE PÉDESTRE

L'automne dans toute sa splendeur, une forêt aux couleurs enflammées, un ruisseau qui murmure entre les châtaigniers, un écureuil qui se prépare pour l'hiver. La période rêvée pour profiter de cette lumière tamisée et s'enivrer de paysages à couper le souffle. Attache bien tes souliers de marche, prépare ton sac à dos et n'oublie pas tes bâtons, tu t'apprêtes à passer une journée inoubliable sur nos splendides chemins de randonnées pédestres.

2. RUNNING

Dans tous ses domaines, qu'il s'agisse de l'ultratrail UTMB ou des courses en ville comme l'Escalade à Genève, **la course à pied offre des bienfaits extraordinaires à tous ses adeptes**. Avec le plaisir comme mot d'ordre, tu sauras apprécier un jogging dans la nature entre amis le dimanche matin ou la fougue d'une corrida en ville. Maintiens ton endurance et **repousse à chaque entraînement un peu tes limites personnelles**. Tu trouveras sur notre site un beau panel d'articles de running pour faire de toi un coureur averti.

3. CROSSFIT

Le CrossFit c'est la nouvelle tendance dans le monde du Fitness, **mix entre la gym et la musculation**, il offre une intensité folle qui n'a d'égal que les moments de convivialité passés entre Crossfitter. **Sauter, courir, lever des poids... Sport très complet** qui te permettra de muscler ton corps tout en travaillant ton cardio. En salle, dans la nature automnale ou en ville, tu n'as aucune contrainte. Chez CrazyPrices tu trouveras un large assortiment de chaussures, vêtements et accessoires adaptés.

4. YOGA

Yoga débutant, Yoga bien-être, Yoga anti-fatigue, Yoga yin, Yoga méditation, Yoga détente, Yoga tonifiant, Yoga maman bébé, Yoga prénatal... Tu en veux encore ? Si tu recherches la sérénité, le calme et la concentration, tu seras servi, une large gamme de cours et de possibilités s'offrent à toi pour être en parfait équilibre dans ta tête et tes baskets. Un petit matelas pour être à l'aise dans toutes tes positions de relaxation et le monde de la paix intérieure s'ouvrira à toi. Quoi de plus beau que de contempler les couleurs de l'automne en se relaxant sereinement ?

5. PILATES

Quel est le point commun entre Sharon Stone, Sarah Jessica Parker et Jennifer Aniston ? Elles sont toutes les trois des aficionadas de la méthode Pilates ! Technique regroupant plus de 500 mouvements et exercices basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi. Retrouve ton équilibre et tonifie tout ton corps. Bien-être assuré ! Des vêtements confortables et quelques accessoires te suffisent pour bénéficier de tous les bienfaits du Pilates.

6. VTT

L'automne, c'est le calme et les couleurs magiques. A cette période de l'année, les températures caniculaires sont comme les oiseaux migrateurs, elles s'en vont vers des contrées plus au sud. Tu apprécies ça et tu aimes aussi les frissons de la vitesse en descente et les singles bien techniques ? Alors oui, choisis le VTT. Maintiens ta bonne condition physique et fais bosser tes cuisses en prévision des belles pistes de ski cet hiver. Tu as fait un service à ton vélo cette année ? Et ton casque, il est encore en bon état ?

7. NATATION, AQUAGYM, AQUABIKE

Si tu n'as pas peur de te mouiller, prend ton plus joli maillot de bain et jette toi à l'eau. Plutôt nageur traditionnel ou curieux d'essayer d'autres sports aquatiques comme l'aquabike ou aquarunning, n'hésite pas. Sport complet par excellence, la natation t'offrira un bien-être total. A 20 ans pour avaler les kilomètres ou à la retraite pour se maintenir en forme, toute sortes de possibilités s'offrent à toi. Avant de filer au boulot ou le soir pour te décontracter, tu trouveras facilement un moment pour rejoindre un bassin près de chez toi.

8. ESCALADE

Souplesse, force et créativité... Les qualités indispensables pour être le roi/la reine des rochers ! Profite encore des belles journées d'automne pour user tes ongles et exercer tes biceps. En bloc ou en longues voies, je suis sûr que tu trouveras le spot qui te conviendras près de chez toi. Et si la chaleur de l'été te manque, mets ton matos dans ton coffre et descends au Tessin ou en Italie profiter de l'automne méditerranéen. Et même quand il pleut, squatte une salle de grimpe dans ta région, l'ambiance et la convivialité te convaincront dès ta première sortie. Que tu aies 5 ou 60 ans, chacun peut trouver son rythme et la voie qui lui convient le mieux. Ici tu trouveras à coup sûr tout le matériel adéquat et des chaussons de grimpe qui ne te feront pas trop souffrir.

9. TENNIS – BADMINTON – SQUASH

Un seul ou les trois à la fois, ces sports de raquette offrent des moments d'effort intense tout en laissant de la place à la convivialité que ce soit en couple, entre amis, en famille ou collègues de boulot. Si tu ne veux pas faire rire de toi au bureau ou à la maison, soit rapide sur tes jambes et précis dans tes frappes. En attendant de transpirer devant le filet et d'imiter Rodgeur, profite de trouver des baskets au top et la raquette idéale.

10. HOCKEY SUR GLACE

Incognito en famille le dimanche matin ou en 1ère ligne d'attaque du CH, tu trouveras ton compte dans la pratique du hockey sur glace. Quelle que soit ton ambition, ce sport reste intensif et exigeant. Coordination, vitesse, précision, voilà quelques qualités que tu développeras. Et si tu n'es pas très à l'aise avec un hockey, profite de la glace pour patiner librement.

« TRISTE EST L'AUTOMNE POUR CELUI QUI NE SAIT PAS L'ÉGAYER »

Références site Internet : <https://www.crazyprices.ch/fr/blog/top-10-des-sports-a-pratiquer-en-automne-b11.html>



Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

Être zen un jour à la fois

Bonne est l'action qui n'amène aucun regret et dont le fruit est accueilli avec joie et sérénité.

Les chaînes les plus lourdes à porter sont celles que l'on se forges soi-même. Malgré toutes les bonnes raisons et les justifications que l'on peut invoquer pour se donner raison et défendre certaines de nos actions répréhensibles, le regret fait son chemin et reste là comme un boulet.

Nous prenons quelquefois des décisions à la légère sans vraiment en mesurer les conséquences pour nous-mêmes ou pour les autres. Et lorsque ces décisions ont des implications fâcheuses, nous finissons toujours par le regretter.

Ce n'est pas de toujours faire les bons choix mais il est toutefois possible d'évaluer quels seront les impacts pour nous-mêmes ou pour les autres.

Celui qui prend ses décisions en ne pensant qu'à lui ne se rend pas compte qu'il met son bonheur en péril.

Aujourd'hui, je comprends que ma sérénité dépend aussi de la sérénité des autres.

Je réfléchis et j'agis en conséquence.

Hervé Desbois
MODUS VIVENDI

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS

Dîner Échanges au Resto'o'bord le pirrate (1)

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS

Dîner Échanges au Resto'o'bord le pirate (2)

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



BBQ à l'ANO

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



1



2

1: ANO Monsieur (fabrication de la table de pique-nique; 2: Journée de plage au parc Moussette;

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 11 lettres (En forêt)

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

- | | | |
|------------|--------|-------|
| JONQUILLES | RENARD | BICHE |
| COULEUVRE | FAISAN | HETRE |
| NOISETIER | RONCES | FRENE |
| PAPILLONS | GUEPE | CERF |
| CHOUETTES | ORTIE | FAON |
| HERISSON | HIBOU | GEAI |
| ECUREUIL | CHENE | |
| EPILOBES | | |
| FRAISIER | | |
| SANGLIER | | |
| FOUGERES | | |
| LIERRE | | |
| VIPERE | | |
| MUGUET | | |



SUDOKU

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

				5				
	2				6		8	1
	8				2	5	4	
	5				1	6		8
		1	5		9	4		
3		2	4					1
	9	7	3					5
2	1		7					6
				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 2022-2023

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 !

Marc Riel, Vice-président du C.A.
Daniel St-Jean, Directeur
Josée Tremblay, Intervenante
au programme intégration résidentielle
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme d'intégration sociale
David Duguay, Intervenante
au programme de soutien
Jessica Limoges, Intervenante
au programme socio-professionnel
Daniel Céré, Adjoint administratif
Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Solution jeu de sudoku

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

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

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

Solution mot caché | **CHAMPIGNONS**

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