

# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*

**JANVIER-FÉVRIER-MARS 2023**



## Dans ce numéro...

<b>Mot de la présidente</b>	<b>2</b>
<b>Mot de la direction</b>	<b>3</b>
<b>Mot des intervenant(e)s</b>	<b>4-5-6-7-8-9-10</b>
<b>Pensées positives de Rachel</b>	<b>11</b>
<b>Recettes</b>	<b>12-13</b>
<b>La chronique de Daniel</b>	<b>14-15</b>
<b>Photos / Diverses activités</b>	<b>16-17-18-19</b>
<b>Divertissement / Jeux</b>	<b>20-21</b>
<b>»Proches aidants / Postes de bénévolat</b>	<b>22</b>
<b>Conseil d'administration / Merci à nos collaborateurs</b>	<b>23</b>
<b>Merci à nos commanditaires</b>	<b>24</b>



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
Région de l'Ontario



## Mot de la présidente | Natalie Bastien



Bonne Année à tous !

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter une "Merveilleuse Année 2023", remplie de santé, de joies et de petits bonheurs quotidiens. J'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes en compagnie des personnes que vous aimez le plus. Que cette nouvelle année soit à la hauteur de vos attentes.

Au cours de la dernière année, l'ANO a apporté quelques changements, nous avons finalement atteint le but fixé. Nous croyons sincèrement que vous avez constaté ces changements de vos propres yeux. Le Conseil d'administration tient à remercier sincèrement M. Daniel St-Jean pour tout le travail et son dévouement auprès de notre organisme.

Merci Daniel!

C'est avec un immense plaisir que je tiens personnellement à vous remercier pour votre participation à nos activités, à nos ateliers et à nos événements, c'est tellement agréable de vous compter en si grand nombre. Merci de nous choyer par votre présence !

Le Conseil d'administration souhaite vous informer que nous avons deux postes à combler au sein du C.A. Vous avez le goût de faire une différence et de vous joindre à un Conseil d'administration en feu? Je vous invite à déposer votre candidature par courriel à : [anopresidence@ano.ca](mailto:anopresidence@ano.ca) ou en personne auprès de notre directrice générale.

Bon début d'année à vous tous, à mes collègues du Conseil d'Administration et spécialement à notre merveilleuse équipe de l'ANO !



## Mot de la direction |

**Emmanuelle Boudreau**

**819-770-8804 poste 222**

---

Bonjour à tous,

Je crois que je vais commencer par ce qui devrait plutôt être la fin de mon message et vous dire « merci ».

Merci de votre ouverture, de vos réponses à mes questions, de votre confiance, de vous impliquer dans votre association mais surtout, merci d'être vous.

À mon arrivée en septembre, je vous ai partagé avoir hâte de « vivre l'ANO » et je vous avoue que je suis très heureuse de ce qui gravite autour de moi jusqu'à présent. Je vois autant une équipe d'intervenants et un adjoint vifs et sensibles qu'un conseil d'administration avec une vision cohérente de ce que devrait être votre ANO.

J'ai peu d'expérience de gestion mais je suis présentement en train de poursuivre un certificat universitaire dans ce domaine afin de solidifier mon rôle en tant que directrice de votre association. J'ai par contre dans mon bagage professionnel plus d'une dizaine d'années de travail en intervention, que ce soit dans d'autres organismes communautaires ou dans le réseau de la santé. Dans ma vie d'avant, j'étais aussi étudiante en arts plastiques. C'est parfois difficile de voir la logique du parcours mais je vous garantis que la créativité est le fil conducteur qui permet de résoudre bien des problèmes (mais pas de me souvenir de barrer mon bureau uniquement quand les clés sont dans mes poches). Peu importe votre parcours et vos expériences, vous en tirez chacun des forces et des connaissances qui font de vous des personnes uniques qui se démarquent.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à participer aux activités à venir à l'ANO que j'en ai à vous voir y prendre part. De belles surprises seront à l'horaire pour l'hiver afin de briser la monotonie de la saison froide et la porte reste toujours ouverte si vous avez envie de passer nous voir et discuter autour d'un café.

Au plaisir de vous croiser dans nos locaux.

Emmanuelle



# 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,

Déjà 3 ans à vos côtés. Comme le temps passe rapidement lorsque nous sommes en bonne compagnie. Je suis vraiment contente de faire partie de la grande famille de l'ANO. Depuis que je suis au programme d'intégration résidentielle, énormément de choses ont changé. C'est pas toujours évident de faire face aux pertes que cela occasionne.

J'ai donc le plaisir de vous mentionner que le **groupe jeunesse** renaît de ses cendres. Si vous avez 45 ans et moins et que vous voulez vous impliquer, que vous avez des idées d'activités que nous pourrions faire, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

De plus, il y a aussi les **cuisines collectives** que nous avons remises au calendrier. C'est une bonne façon de travailler en équipe afin de cuisiner de bons repas que vous rapportez à la maison.

Il y a aussi un atelier d'économie sur l'épicerie qui sera mise sur pied. Dans la dernière année, les prix du panier d'épicerie ont augmenté drastiquement. Alors, est-ce encore possible de manger santé tout en limitant le coût total de son panier d'épicerie ? La réponse est oui! À condition d'être bien préparé et organisé. Vous voulez en connaître d'avantage, inscrivez-vous!

Au plaisir de vous croiser à l'ANO.

Josée



# Programme d'intégration socio-professionnelle |

**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 à la réintégration en emploi.

Bonjour à tous,

En janvier, je fêterai un an, avec vous, à l'emploi de l'ANO! En guise de célébration, je souhaite apporter un vent de changement aux activités offertes dans le cadre du programme socio-professionnel. Ainsi, certaines activités seront remplacées par de nouvelles :

Les ateliers Parlure laisseront place aux ateliers À la recherche du mot

Les clubs de lecture seront remplacés par la lecture de répliques théâtrales.

Une chorale ouverte à tous les membres sera également mise sur pied afin de favoriser une nouvelle forme d'expression. D'ailleurs, des études suggèrent que la musique et le chant apportent des effets bénéfiques aux personnes vivant avec l'aphasie.

En ce qui concerne l'atelier d'aide à l'écriture, il passera de deux séances par mois à une séance. Par contre, pour tout ce qui concerne la lecture, l'écriture et la parole, il est possible de prendre des rendez-vous de manière individuelle avec moi.

Aussi, afin de connaître votre satisfaction concernant l'ANO, nous vous invitons à répondre à un court sondage qui est anonyme et à le déposer dans une boîte à l'entrée de l'ANO. Votre opinion et vos besoins comptent, aidez-nous à mieux vous aider!

Finalement, pensez à appeler à l'ANO pour mettre à jour vos informations comme votre numéro de téléphone et votre adresse lorsqu'elles changent.

Au plaisir de continuer de m'améliorer avec vous en janvier.

Je vous souhaite un très joyeux temps des fêtes et une année qui vous amènera tout ce dont vous rêvez.

Jessica

# Nouveau



## Chorale

Venez chanter avec vos pairs sur des rythmes amusants!





# 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.

**C'est avec un sentiment de satisfaction que je tourne la page sur 2022<sup>e</sup>, qui fut, à mon sens d'un point de vue global, une année qui s'est relativement bien déroulée et qui se termine en beauté. Je dois dire que je suis particulièrement fière de ce qu'est l'ANO aujourd'hui, et de ce qu'elle continue de devenir. Tout le monde s'implique bien, de près, de loin, chacun à sa façon, et ça donne un superbe résultat. Merci à vous, chers membres, je vous encourage à continuer comme ça pour 2023!**

La programmation des trois prochains mois a été établie en fonction des besoins des membres, de leur niveau de participation et l'intérêt qu'ils ont portés à certaines activités. Nous avons, une fois de plus, conservé les activités les plus appréciées des membres en plus d'y risquer de la nouveauté en prenant bien soin de varier dans genre et de pouvoir rejoindre ainsi la majorité de notre clientèle. **Une programmation qui s'annonce ambitieuse et prometteuse pour les membres. Bien que ce soit un travail de longue haleine, la conception du calendrier est un défi que j'adore et un beau travail d'équipe. En espérant que cette programmation vous interpelle et que vous profiterez de toutes les occasions possibles pour vous joindre à nous! Il n'y a plus de limites d'inscriptions, c'est enfin le temps d'en profiter, et toujours un grand plaisir de vous recevoir en grand nombre.**

**Le petit café demeure en soi une excellente opportunité en ce qui attire à l'intégration les nouveaux membres. Je tiens d'ailleurs à souhaiter la bienvenue à tous ceux qui se sont joints à nous cette année, et que j'espère vont demeurer parmi nous encore bien longtemps!**

**Nous sommes agréablement surpris de constater à quel point les célébrations d'anniversaires se démarquent et prennent de plus en plus de belle ampleur en termes de volume de participation d'un mois à l'autre. Bravo à tous, c'est une réussite, grâce à vous! Ces célébrations se méritent assurément une place de choix dans le calendrier de l'ANO et elles y sont pour y rester. Je vous encourage donc à continuer d'être de plus en plus nombreux à venir célébrer les fêtes du mois, que ce soit celui de votre anniversaire ou pas! Gâteau, décors, petits cadeaux, bingo, jeux rigolos, on s'amuse! Et ça fait du bien! 😊**

**Nous aurons l'occasion de célébrer l'amour durant une bonne semaine complète avec une panoplie de divertissements ayant pour thème l'amour sous toutes ses facettes. Nous visionnerons des films romantiques, nous confectionnerons des chocolats, des chandelles, des bijoux et des cartes de souhaits. Un bel éventail de belles petites attentions pour faire plaisir à ceux que vous aimez et une belle façon de leur démontrer combien vous vous comptez chanceux de les avoir dans vos vies. Pour terminer la semaine en beauté par le jour J, du 14 février 2023, vous serez incités à venir partager un bon repas avec votre douce moitié ou les êtres qui vous sont chers lors d'un dîner en tête-à-tête, qui sera suivi d'une danse pour tous!**

**Un voyage avec l'ANO, comme dans le bon vieux temps, êtes-vous partants? Espérons-le parce que c'est un fait! On se lance, on se donne à fond, toute l'équipe s'implique, sans exception! Profitons-en, enfin, c'est important de saisir les occasions quand elles passent. Pour les membres intéressés à participer ce projet voyage, il se tiendra une session d'information le 17 janvier de 13h à 15h. C'est dans le cadre de cette rencontre que nous vous fournirons tous les détails concrétisant ce voyage et nous serons à votre entière disposition pour répondre à vos questions ainsi que pour accueillir vos commentaires. Afin de réduire les frais à déboursés par les membres, nous aurons une journée de levée de fonds par mois prévue à l'horaire à partir de février jusqu'au fonds. Je ne peux vous en dire plus pour le moment, mais je vous promets que si vous aimez voyager, embarquez avec nous vers la destination voyage ANO 2023..., ça promet!**

**L'adoption d'une attitude positive et proactive sera mise de l'avant lors des ateliers inspirés des Formations Bergeron, offert par Michel Laroche, animateur conférencier de cours de relations humaines, qui auront lieu une fois par mois. La confiance en soi, le pouvoir de la pensée positive, le don de soi et la gratitude seront les thèmes au cœur de ces ateliers. En espérant que vous serez plusieurs à y participer, car je suis convaincue que nous avons tous beaucoup à y gagner.**

**Il y a plusieurs mois que l'idée de créer un groupe proches aidants se trame dans l'esprit des intervenants de l'ANO. Quoique souvent indispensables dans le quotidien des membres, les besoins des proches aidants sont considérables, mais trop souvent oubliés. David et Jessica coanimeront ensemble ce groupe fermé et exclusivement dédié aux proches aidants. Les rencontres auront lieu une fois par mois de janvier à mars, et elles se dérouleront en soirée, de 18h30 à 20h, permettant ainsi aux proches aidants un moment de répit pour partager ensemble et d'échanger librement sur leur propre réalité.**

**En terminant, J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier quelques personnes qui sont très impliquées au sein de notre organisme pour qui leur apport est grandement apprécié. Il s'agit de Mme Caroline Gagnon, éducatrice spécialisée au Centre de Réadaptation la ResSource, qui accompagne les membres qui terminent leur réadaptation et qui désirent poursuivre leur cheminement avec l'ANO afin d'assurer une transition harmonieuse. Un gros merci également à Mme Francine Chartrand, bénévole au Club de Curling des Collines, sans qui cette superbe activité qu'est le curling ne pourrait avoir lieu avec autant de plaisir. Merci également à Sylvie Touchette, aussi connue sous le nom de la Fleuriste St-Joseph, pour les nombreux dons de fleurs qui permettent aux membres de créer de magnifiques arrangements floraux tous les mois. Finalement, merci à Manon Bertrand, qui nous guide dans la confection de superbes créations de bijoux artistiques. Un énorme merci du fond du cœur à ces chères dames pour leur temps, leur dévouement et leur générosité sans bornes envers l'ANO, son personnel et ses membres.**

**Nous éprouvons du plaisir à faire ce que nous faisons, nous vous sentons avec nous. Et que ça continue! Bonne et heureuse année à tous! Je vous souhaite une vraie belle et bonne année, remplie d'amour et d'amitié, de bonheur, de santé, de précieux moments en compagnie de ceux que vous aimez et surtout de merveilleuses activités à nos côtés.**

**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 dîners-échanges sont aussi une occasion de socialiser et de briser l'isolement dans un contexte convivial et chaleureux.

Bonjour chers membres,

Un peu plus de 6 mois que je suis à l'ANO. C'est avec certitude et sans aucune hésitation que je réaffirme ma position sur la nécessité absolue d'une organisation qui prête main-forte aux gens comme vous, victimes d'un incident qui a transformé vos vies et ceux de vos proches.

Vous êtes forts, déterminés et courageux. Continuez à travailler fort. Vos efforts seront récompensés vous verrez.

Je désire vous inviter à participer en grand nombre à nos activités et à profiter de l'ensemble de nos services afin que vous puissiez profiter de tous les bienfaits d'une organisation communautaire sociale comme l'ANO qui répond aux besoins de ses membres.

Une vie sociale active diminue le sentiment d'isolement et d'inutilité, elle améliore l'estime de soi, permet progressivement de s'affranchir du regard des autres et, au final, de mieux vivre avec sa condition. L'une des meilleures façons d'améliorer votre vie sociale est de tisser de nouvelles relations avec les gens en apprenant à les connaître. Cela implique le partage d'expériences et d'idées. Demandez à la personne comment se passe sa journée ou ce qu'elle envisage de faire pendant le weekend.

Une vie sociale active se reflète sur toutes les sphères de la vie : au sein du couple, de la famille, avec les amis, au travail, etc. Globalement, c'est toute la vie sociale qui est perturbée par le TCC ou l'AVC. Par exemple, la fatigue. Quand on se sent épuisé, ce n'est pas facile de sortir de chez soi, même pour aller chercher du pain au dépanneur du coin. Les handicaps sont aussi un obstacle fréquent, même quand ils ne se voient pas. Par exemple, des difficultés à marcher ou des difficultés d'élocution qui peuvent susciter des remarques plus ou moins désobligeantes ou des regards de la part de ceux que l'on croise. Sans oublier non plus la déprime ou la dépression, qui poussent plutôt à s'isoler qu'à s'ouvrir au monde extérieur.

Sortir de chez soi, c'est s'exposer au regard des autres, un regard qui n'est pas toujours facile à supporter.

C'est parfois un dur travail d'arriver à accepter ce regard et de parvenir à se dire " voilà, je suis tel que je suis maintenant, peu importe ce que les gens disent ou pensent de moi. "

Pourtant, la vie sociale est essentielle. C'est en effet en grande partie au travers du regard des autres que chacun construit sa propre estime de soi. Ce jugement que l'on porte sur soi nous-même, ce que l'on aime ou pas chez soi, la valeur que l'on s'attribue, est ainsi très influencé par ce que nous renvoient les autres, qu'il s'agisse de nos proches, de nos amis ou de simples connaissances. L'estime de soi se nourrit des relations sociales. Sans celles-ci, il est difficile de conserver une bonne opinion sur soi.

Avoir une vie sociale satisfaisante contribue à mieux vivre.

L'ANO offre un milieu social sans jugement permettant de vous épanouir dans un milieu stimulant. Hé oui, parfois il faut savoir foncer et se botter un peu le popotin et se dire, cette semaine, je me choisis une activité et je m'inscris!

Nous sommes conscients que ce n'est pas toujours chose simple et qu'il est plus facile de rester chez soi et de remettre à plus tard. Mais faites-nous confiance, votre implication et votre présence vous feront du bien. Donnez-vous cette chance, vous le méritez bien non?

Pour terminer, je vous le redis encore,

**Vous êtes forts, déterminés et courageux.**

**Continuez à travailler fort.**

**Vos efforts seront récompensés, vous verrez !**



## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

### Être zen un jour à la fois

En filtrant le sable de la rivière, le chercheur d'or finit par trouver la pépite. De même, chacun peut trouver la vérité en soi. Le matérialisme de nos sociétés modernes nous a trop souvent fermé les yeux sur les vérités qui résident en nous.

Trop souvent nous nous en remettons aux parents ou aux autorités pour tenter d'expliquer ou de comprendre certains phénomènes, et nous perdons jusqu'à un certain point notre capacité de juger, et de ce fait, notre pouvoir de choisir.

Pourtant, lorsque je dois affronter certaines situations délicates dans la vie de tous les jours, il y a ce quelque chose en moi qui me dit de faire ceci, ou de ne pas faire cela, parce qu'au fond, je sais ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas, ce que je dois faire ou ne pas faire.

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



# Lasagne à la ricotta et à la sauce à la viande



PRÉPARATION

20 min.



CUISSON

45 min.



TOTAL

1h05



RENDEMENT

8

## INGRÉDIENTS

- 1 livre | 454 g de bœuf haché ou mélange de bœuf, de veau et de porc haché
- 2 pots | 650 ml chacun de sauce pour pâtes
- 1 contenant | 454 g de fromage ricotta ordinaire
- 1 tasse | 250 g de fromage parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 c. à soupe | 15 ml de persil italien finement haché
- Pincée poivre noir
- 2 tasses | 500 g de fromage mozzarella, râpé grossièrement
- 1 boîte | 500 g de pâtes à lasagne précuites

## PRÉPARATION

- Chauffer le four à 350°F (180°C).
- Dans un bol de format moyen, combiner le Fromage Ricotta et  $\frac{3}{4}$  tasse de Fromage Parmesan.
- Ajouter ensuite l'œuf, le persil et le poivre noir, et mélanger.
- Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.
- Faire cuire la viande hachée à feu moyen-élevé dans un grand poêlon, environ sept minutes.
- Égoutter le liquide du poêlon et ajouter la sauce pour pâtes.
- Laisser mijoter à feu moyen jusqu'au moment d'assembler la lasagne.
- Étaler une tasse de sauce pour pâtes au fond d'un plat de 9 x 13 pouces allant au four.
- Former une couche de pâtes pour couvrir le fond et recouvrir d'un tiers de la sauce à la viande et d'un quart du Fromage Mozzarella râpé.
- Former une nouvelle couche de pâtes et répartir soigneusement, de manière égale, le mélange de fromage Ricotta à l'aide d'une spatule.
- Ajouter une autre couche de pâtes et recouvrir de sauce à la viande et de fromage Mozzarella râpé.
- Terminer cette quatrième couche avec des pâtes et ajouter le reste de sauce sur le dessus. Saupoudrer les restants de Mozzarella et de Parmesan.
- Recouvrir d'aluminium et cuire au four 45 minutes.
- Laisser reposer 10 minutes avant de couper et servir.

Références site Internet : <https://www.trestelle.ca/french/recipe/lasagne-a-la-ricotta-et-a-la-sauce-a-la->



## *Potage aux Carottes et Pommes de Terre*



PRÉPARATION

20 min.



CUISSON

25 min.



TOTAL

45 min.



RENDEMENT

6 portions

### INGRÉDIENTS

- 6 carottes, coupées en rondelles minces
- 2 pommes de terre
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 3/4 tasses d'eau
- 1/2 tasse de crème 15%
- 1 pincée de sel [facultatif]
- poivre au goût [facultatif]

### PRÉPARATION

- Préparer les légumes: laver, trancher les carottes en rondelles minces, hacher finement l'oignon et l'ail.
- Dans une casserole, faire suer l'oignon et l'ail dans le beurre, pendant 3-4 min, à feu moyen.
- Ajouter les carottes et les faire sauter quelques minutes.
- Saler et poivrer.
- Verser le bouillon et l'eau, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, soit environ 20 min.
- Réduire la soupe en purée au mélangeur ou au robot culinaire.
- Remettre la soupe dans la casserole, y ajouter la crème et chauffer encore quelque minutes.
- Vérifier l'assaisonnement et servir.

Références site internet : <https://www.circulaire-en-ligne.ca/recette/potage-aux-carottes-et-pommes-de-terre>



## La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

### Voici pourquoi vous devriez pratiquer la marche nordique



La marche nordique est aujourd'hui pratiquée par des millions de personnes à travers le monde. Ses bienfaits sur la santé sont désormais reconnus.

12 mois par année

La marche nordique peut se pratiquer à l'intérieur, bien que les amateurs préfèrent généralement s'y adonner en plein air.

Toutes les surfaces se prêtent aux plaisirs de la marche nordique: la pelouse, le gravier, l'asphalte, la neige, comme les surfaces planes ainsi que les pentes ascendantes et descendantes. L'embout des bâtons doit cependant être changé selon le type de surface.

#### Le secret est dans les bâtons

Détrompez-vous: les bâtons utilisés en marche nordique ne servent pas à prendre appui pour gravir des pentes abruptes ou préserver votre équilibre lors de la descente, comme en randonnée pédestre ou en trekking.

Les bâtons ont plutôt un rôle d'appui lors de la poussée, comme en ski de fond.

Ce sont les bâtons qui vous permettent d'augmenter votre vitesse (ou votre distance) de marche, pour un effort équivalent.

Ce sont aussi les bâtons qui procurent une certaine supériorité à la marche nordique sur la marche libre, du moins en ce qui concerne plusieurs bienfaits sur la santé en raison de l'activation supérieure de la musculature des bras et du tronc.

## **Il existe trois types de bâtons:**

1. télescopiques;
2. ajustables;
3. fixes.

Les modèles télescopiques sont plus pratiques et se transportent plus facilement. Ils sont cependant moins stables que des bâtons ajustables ou fixes.

## **Les avantages de la marche nordique**

La marche nordique procure des avantages supérieurs à la marche libre. En voici quelques-uns:

Elle fait appel à un nombre de muscles beaucoup plus élevé.

La dépense énergétique est considérablement augmentée en comparaison à la marche libre.

Elle diminue le stress sur les articulations des membres inférieurs, un précieux avantage en présence d'obésité ou de problèmes articulaires comme l'arthrite ou l'arthrose.

Elle stimule plus efficacement la respiration, notamment en raison des mouvements des bras.

Lorsque la marche nordique est pratiquée régulièrement, elle serait associée à une diminution de l'indice de masse corporelle, à un pourcentage de gras inférieur, et ce, particulièrement chez les personnes sédentaires.

La marche nordique pourrait corriger une boiterie dans certaines conditions et améliorer l'équilibre. J'en profite pour partager avec vous une vidéo que j'ai récemment réalisée et qui vous présente des exercices pour améliorer votre équilibre, que ce soit dans un contexte de blessure ou en raison de l'avancée en âge.

## **La marche nordique pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins**

La claudication intermittente est une maladie du système vasculaire relativement fréquente. Elle consiste en une circulation sanguine perturbée par une obstruction ou une diminution de l'espace à l'intérieur des vaisseaux sanguins. L'athérosclérose est la cause principale de claudication intermittente.

## **Et ce n'est pas tout...**

La marche nordique n'aurait pas des bienfaits que sur les vaisseaux sanguins, elle diminuerait aussi le risque de maladies du cœur. Par exemple, les personnes ayant un risque élevé de maladies cardiovasculaires et qui pratiquent régulièrement la marche nordique verraient leur niveau de risque baissé de près de 40%, du moins selon cette étude dont les conclusions ont également permis de mettre en lumière une augmentation de qualité de vie des marcheurs.



Références site internet : <https://www.denisfortier.ca/post/pratiquer-marche-nordique>

# PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



*Curling*

## PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



*Arrangements floraux*

# PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



1 : Cueillette de pommes; 2 : Mini-putt.

# PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS

1



2



3



4



1 : ANO transformation; 2 : Dîner-échanges au St-Hubert;  
3 : ANO Jardin; 4 : Peinture collective.

# Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de \_\_ lettres  
(plats cuisinés)

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

- CARBONNADE
  - CHOUCROUTE
  - QUENELLES
  - GALANTINE
  - BOULETTES
  - FRICASSEE
  - BRANDADE
  - GRILLADE
  - COUSCOUS
  - MIROTON
  - NAVARIN
  - POTAGE
  - FONDUE
  - BISQUE
  - HACHIS
  - RAGOUT
  - GELEE
  - GLACE
- CREME
  - PUREE
  - CIVET
  - ROTI



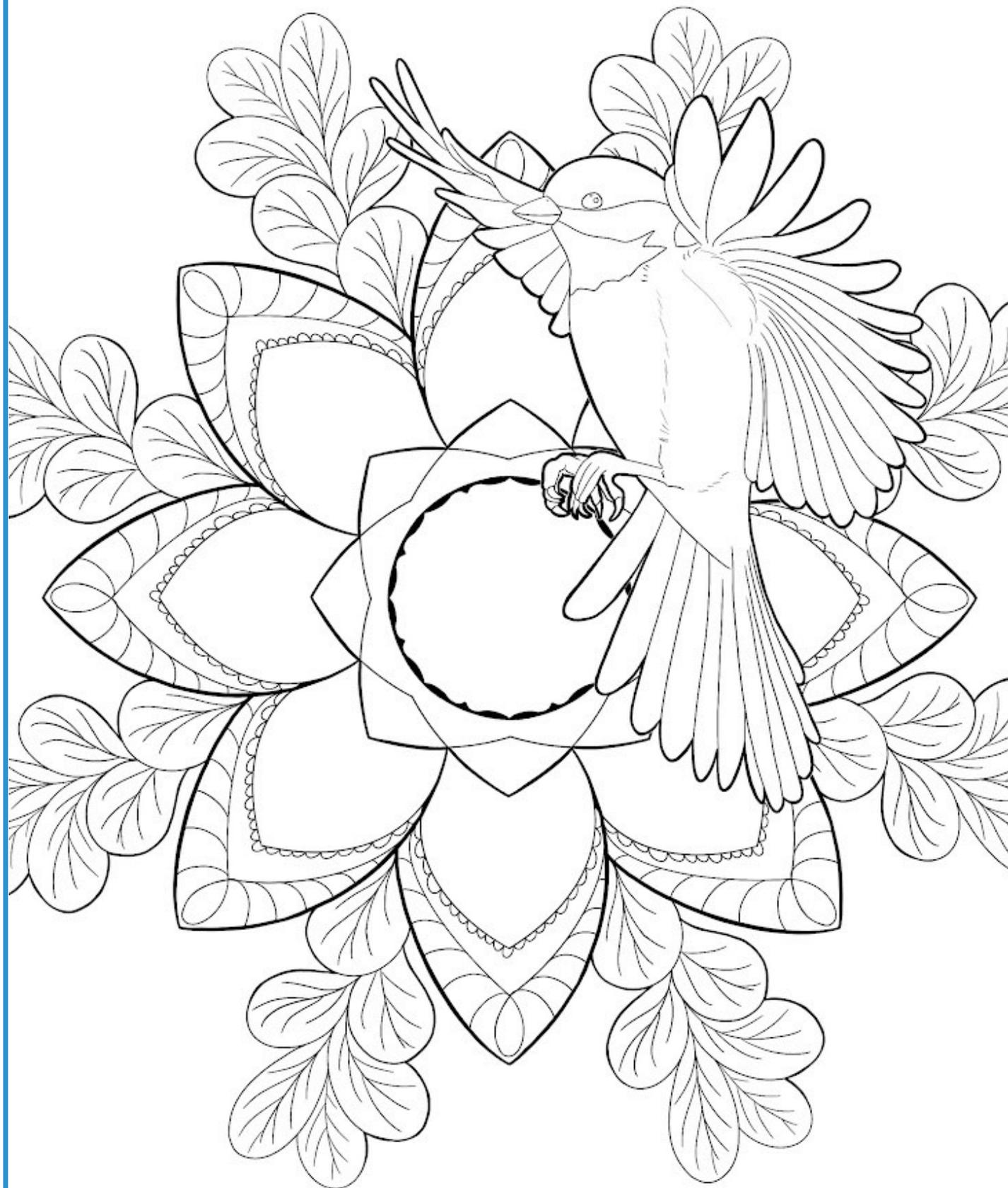
## SUDOKU

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

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

Solution p.23

# Un coloriage aux airs de printemps





Tu prends soin de ton  
entourage sans penser à toi?  
Accordes toi du temps pour  
toi!

# PAUSE!

Inscris toi au nouveau groupe  
de soutien pour proches  
aidants.



1 mardi par mois de 18h30 à 20h



### 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 les divers comités de l'ANO.

**Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?**

**Veillez 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

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

## Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Natalie Bastien, Présidente du C.A.  
Emmanuelle Boudreau, Directrice  
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

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

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

**Solution mot caché | BOUILLABASSE**

### 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](http://www.ano.ca) :

- A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : [www.canadon.org](http://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

Lundi au vendredi de 9h à 16h