

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Avril

Mai

Juin



2023

Dans ce numéro...

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



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario



Mot de la présidente | Natalie Bastien

Bon début de printemps à chacun de vous !

Je voudrais d'abord commencer par vous remercier de votre participation aux activités de l'ANO, avec le retour à la normale depuis presque un an, nous sommes fiers de voir autant de membres participer aux nombreuses activités mises en place par notre équipe.

Avec le mois d'avril à nos portes et détenant les jours les plus amusants de l'année, tels que la Journée Mondiale de la bataille d'oreillers (premier samedi du mois), la Journée Mondiale de la Licorne (9 avril), la Journée du travail invisible (premier mardi du mois) et encore plus, vient la semaine la plus importante pour notre association, soit la Semaine nationale de l'action bénévole, qui se tiendra du 16 au 22 avril prochain... il est donc essentiel de souligner l'implication de chacun de nos bénévoles ! Si vous en croisez un, n'hésitez pas à lui dire Merci !

Le printemps est toujours source de renouvellement et d'inspiration. Vient donc le temps de vous solliciter pour la prochaine année... Venez siéger au sein du Conseil d'administration rempli d'inspiration et ayant à cœur le bien-être de l'ANO. Nous sommes donc à quelques semaines de notre Assemblée Générale Annuelle (AGA), ce qui veut aussi dire la possibilité de poser votre candidature pour un des sièges en élection. Nous serions ravis de vous compter parmi nous.

Une autre année se termine pour le Conseil d'administration et nous sommes fiers de voir tout le chemin parcouru au cours des deux dernières années par notre association. Notre bateau a finalement repris sa direction, malgré les quelques vagues affrontées ! Merci à toute l'équipe de l'ANO et au Conseil d'administration, pour votre soutien, vos bons conseils et votre implication. Maintenant, hissons les voiles et regardons dans la bonne direction pour notre association, puisque c'est ensemble que nous faisons la différence !

Je profite du moment pour vous souhaiter un magnifique été et surtout, soyez prudents !

Natalie



Mot de la direction |

Emmanuelle Boudreau

819-770-8804 poste 222

On va certainement tous vous le souligner: enfin le printemps!

Avec les mois les plus gris derrière nous (et les tempêtes de neige aussi, on l'espère), le temps est déjà venu pour nous de préparer l'AGA, le BBQ et de penser à de nouvelles activités qui pourraient vous faire plaisir pour l'été. N'oubliez pas de nous faire vos suggestions d'activités si vous souhaitez avoir une programmation qui vous ressemble.

Nous avons encore beaucoup d'activités à venir à l'horaire, profitez-en pour vous dégourdir et passer nous dire bonjour.

Les intervenants ont tous travaillé d'arrache-pied dans la dernière année et une pause bien méritée leur permettra de repartir avec force en septembre. L'arrivée des vacances estivales en juillet (eh oui, déjà!) signifiera aussi une légère diminution des activités, pour accommoder les horaires de chacun.

Dans les petites nouveautés du printemps, je vous invite à jeter un coup d'œil à notre nouveau babillard d'inscription aux activités, où vous pourrez vous-même vous inscrire aux activités des semaines à venir. Vous pourrez aussi y inscrire vos suggestions d'activités pour le prochain horaire.

Profitez donc des prochains mois pour venir faire le plein d'énergie et partir l'été en beauté!

*« Nous apprécions la beauté du papillon mais admettons rarement
les changements qu'il a subis pour atteindre cette beauté »*

-Maya Angelou

TOURNOI DE CURLING TCC

QUÉBEC 17-18-19 MARS 2023



Tout d'abord: félicitations à tous nos joueurs qui ont participé au tournoi organisé par Adaptavie et Connexion TCC. Vous avez été plus qu'excellents et fait preuve d'un bel esprit d'équipe.

Votre performance aura impressionné même les vétérans des équipes adverses!

C'est un magnifique retour à la normale suite aux deux dernières années et votre passion pour le curling vous a certainement permis de découvrir de nouvelles forces.

Une médaille d'argent ramenée en Outaouais, ce n'est pas rien! Vous avez de quoi être fiers!!!

Martine, Danielle, Jean-Sylvain, Mélanie, Marc, Marie et Monique: vous avez mis beaucoup d'heures à pratiquer cet hiver et votre progression est impressionnante. Vous êtes un bel exemple de persévérance et d'adaptation.

Merci mille fois à Adaptavie et Connexion TCC de permettre à nos membres de vivre d'aussi beaux événements et d'être traités aux petits oignons lors de ceux-ci.

L'ANO remercie de plus les donateurs suivants qui ont permis l'achat des chandails de l'équipe ainsi que de réduire considérablement les frais de participation des membres:



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.

Résilier un bail à cause de sa situation particulière

Dans certains cas, la loi permet au locataire qui présente des besoins particuliers de quitter son logement.

Situations particulières

Le locataire va habiter dans un logement à loyer modique (LLM), parfois appelé habitation à loyer modique (HLM);

Le locataire est une personne âgée qui va vivre de façon permanente dans un lieu d'hébergement où sont offerts les soins infirmiers ou les services d'assistance personnelle que nécessite l'état de santé, par exemple:

- un centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) ;
- une ressource intermédiaire;
- une résidence privée pour aînés.
- le locataire a **un handicap** qui ne lui permet plus de continuer à se loger au même endroit;

* *Pour mettre fin au bail en toute légalité, le locataire doit effectuer certaines démarches.*

Les trois étapes à suivre pour quitter son logement en toute légalité

1. Envoyez à votre propriétaire un avis écrit de résiliation de bail.

Faites-le de préférence par poste recommandée, afin d'avoir la preuve de cet envoi. L'avis doit mentionner:

- que vous souhaitez quitter votre logement;
- pourquoi vous partez;
- la date prévue de votre départ et la date de fin de votre bail.

* *Prenez soin de dater votre avis, de le signer, et d'en conserver une copie.*

Pour être valide, l'avis doit respecter certaines conditions. Il doit être:

- envoyé en cours de bail à l'adresse de votre propriétaire (celle qui figure dans votre bail);
- écrit dans la langue qui a été utilisée pour écrire le bail;
- de deux mois, si le bail est d'une durée d'un an ou plus. Un mois suffit pour un logement loué pour moins d'un an ou sans durée fixe.
Le délai se calcule à partir du moment où vous envoyez votre avis, et non à partir de la réception de l'avis par le propriétaire.

Attention! Si l'avis n'est pas conforme à la loi, c'est comme si le locataire n'avait pas envoyé d'avis. Le propriétaire peut alors prendre des dispositions contre lui pour l'obliger à payer le loyer jusqu'à la fin du bail.

2. Accompagnez cet avis d'une attestation prouvant la nécessité d'être relogé.

N'oubliez pas d'en conserver une copie!

1. L'attestation est une lettre d'une personne qualifiée qui confirme que vous devez changer de logement. Il peut s'agir, par exemple, d'une lettre de l'office municipal d'habitation qui atteste votre déménagement dans un LLM.
2. Accompagnez cet avis d'une attestation prouvant la nécessité d'être relogé.

N'oubliez pas d'en conserver une copie!

L'attestation est une lettre d'une personne qualifiée qui confirme que vous devez changer de logement. Il peut s'agir, par exemple, d'une lettre de l'office municipal d'habitation qui atteste votre déménagement dans un LLM.

3. Payez votre loyer jusqu'à la fin du délai d'avis.

Ce délai sera de :

- **un mois**, si le bail a une durée de moins de 12 mois ou si aucune date de fin n'a été prévue;
- **deux mois** dans tous les autres cas.
Vous pouvez aussi vous entendre avec votre propriétaire pour mettre fin au bail plus tôt.

Votre loyer inclut des frais pour des soins infirmiers ou des services d'assistance personnelle ?

Vous n'êtes tenu de payer que les soins et services que vous avez reçus.

Par exemple, si vous vivez dans une résidence pour personnes âgées où vous recevez des repas et que vous quittez votre logement pour un CHSLD avant la résiliation de votre bail. Vous n'avez qu'à payer votre loyer pour la durée restante du bail. Vous n'avez pas à payer pour les repas que vous ne prenez pas à la résidence.

S'entendre avec son propriétaire pour quitter son logement plus rapidement.

Il est possible de mettre fin à votre bail avant son terme en toute légalité en concluant une entente avec le propriétaire. Si vous en arrivez à une entente, il est conseillé de faire signer à votre propriétaire un document confirmant:

- son accord; la nouvelle date de fin du bail; et tout autre détail pertinent.

[Résilier un bail à cause de sa situation particulière | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](#)



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.

Enfin le printemps!

Bien qu'il reste de la neige à l'extérieur, le soleil commence à illuminer nos journées de plus en plus longtemps.

Il ne nous en fallait pas plus pour vous concocter une programmation de feu pour les prochains mois.

J'espère que chacun trouvera son compte parmi la panoplie d'activités qui vous est offerte. Si ce n'est pas le cas, nous sommes toujours ouverts aux suggestions.

Les activités à ne pas manquer prochainement sont le souper-spectacle (info à la page suivante), le forum d'échange sur le transport adapté (12 avril), le BBQ (22 juin) et l'assemblée générale annuelle (27 juin).

Petit rappel qu'il est important de vous inscrire au moins 48h à l'avance à chacune des activités auxquelles vous voulez participer.

Si le beau temps vous donne envie de sortir de votre cocon et de vous impliquer dans la communauté, nous pouvons discuter ensemble des opportunités de bénévolat qui s'offrent à vous.

Je vous souhaite un printemps doux, beau, revigorant et enrichissant.

Au plaisir de vous croiser bientôt dans nos beaux locaux!

Jessica



PREMIÈRE ÉDITION



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Équipe de l'Estimotech

SOUPER-SPECTACLE

22 AVRIL 2023

17H30 À 21H30

**TRISTAN GUAY
SIMON LAVERGNE
STEVEN BILODEAU**

SPAGHETTI ET DESSERT



BILLETS EN VENTE AU 115 BOULEVARD SACRÉ-COEUR

PRIX MEMBRES-USAGERS: 35\$

PRIX POUR TOUS: 40\$



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.

Enfin un autre hiver qui s'achève pour faire place à la douce brise du printemps! En espérant que vous ayez tout de même bien profiter des joies de l'hiver pour commencer l'année du bon pied. Et que vous serez d'autant plus motivés pour savourer celles du printemps avec nous!

Puisque la température des mois à venir le permettra et parce que nous les savons particulièrement populaires auprès des membres, nous avons choisi de prioriser les activités en plein air et les sorties rassembleuses. Les repas au restaurant, les pique-niques dans les parcs, les sorties sur les terrasses et les plages en sont quelques exemples.

Afin de pimenter le BBQ annuel de l'ANO et pour faire appel à votre créativité, nous vous proposons un thème haut en couleur, soit celui des années 80!! Nous vous invitons à participer en grands nombres en vous assurant un plaisir garanti!

L'ANO vous propose aussi quelques nouveautés telles qu'un atelier de confections de capteur de rêves, d'une fondue au chocolat de Pâques, de parties de quilles suédoises et de recettes de breuvages estivaux.

D'autre part, pour la seconde fois, nous avons la chance d'accueillir Marie-Pier Bouladier, militante engagée pour la cause des personnes handicapées, qui nous offrira une conférence sans limites portant cette fois sur les thèmes de la sexualité, du rapport corps-esprit et de l'enjeu actuel lié à l'hébergement.

Certaines activités qui se rapportent à la musique et à la méditation sont coups de cœur que vous retrouverez de nouveau à l'horaire. En plus d'être appréciées par plusieurs d'entre vous, elles sont reconnues comme étant très efficaces pour calmer l'anxiété et gérer le stress de la vie quotidienne.

En guise de petit mot de la fin, je tiens à souligner à quel point vous êtes une source d'inspiration pour ceux qui vous entourent. Votre façon d'accueillir les nouveaux membres sont des plus admirables. Vous prenez bien soin d'être présents les uns pour les autres et vous demeurez constamment disponibles pour venir en aide à votre prochain. Presque tous les jours, je vous vois interagir les uns avec les autres avec le cœur sur la main. On y perçoit beaucoup d'entraide, de dévouement, de solidarité, d'encouragement, de considération, de respect, d'empathie. Je vous encourage à poursuivre dans un tel esprit remarquable de ce qu'est le don de soi, qui vous permet d'évoluer dans un environnement sain et de vous créer de merveilleux souvenirs.



Merci

De tout cœur, nous souhaitons remercier nos nombreux bénévoles pour l'année 2022-2023!

Un brunch aura lieu, le 17 avril prochain, afin de souligner leur importante implication.



À nos bénévoles



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.

Le soutien psychosocial aide les gens à maintenir une bonne santé mentale

Plusieurs types d'événements de la vie peuvent avoir un impact majeur sur l'environnement d'une personne. Suite à un événement traumatisant, la situation sociale, psychologique et même existentielle de certaines personnes est parfois ébranlée.

Les problèmes de santé mentale et psychosociaux apparaissant suite à un traumatisme imprévu qui transforment le quotidien. Ces problèmes peuvent être liés ou être essentiellement social ou essentiellement psychologique

Perdre un proche, la maladie, perdre un emploi, ou un revenu peut être bouleversant pour soi-même et pour l'entourage.

Grâce au soutien psychosocial, nous aidons les personnes affectées par leur situation personnelle à poser des actions et des choix favorisant une bonne santé mentale afin qu'elles puissent reprendre leur vie en main.

Le plus important, c'est de prendre soin de soi et de mettre en place des actions concrètes qui favoriseront votre rétablissement.

Aller mieux... à ma façon est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.

Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.

Je vous invite à explorer l'outil suivant pour créer votre plan personnalisé [Aller mieux à ma façon | Outil de soutien à l'autogestion \(criusmm.net\)](#) Créé par le Gouvernement du Québec et simple d'utilisation.

Si vous le désirez, je pourrai avec vous, mettre en place ce plan d'autogestion lors d'un rendez-vous. Je vous invite donc à me téléphoner rapidement. Il me fera plaisir d'en discuter avec vous.

David





Jambon au four à l'érable

★★★★★ (179) [Évaluer cette recette](#)

Préparation
20 min

Cuisson
3 h 45 min

Rendement
8 à 10 portions

Ingredients

- 1 jambon fumé dans l'épaule avec l'os d'environ 3 kg (6,6 lb)
- 1 boîte de 540 ml de sirop d'érable
- 500 ml (2 tasses) de cidre
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- Poivre noir moulu

Préparation

- Retirer le filet et la couenne du jambon. Déposer le jambon dans une grande casserole ou une cocotte allant au four et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Retirer le jambon de la casserole. Jeter l'eau. Recommencer l'opération une deuxième fois. Égoutter. Réserver le jambon sur une assiette.
- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans la même casserole ou dans une cocotte, porter le sirop à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il épaississe et commence à caraméliser. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Remettre le jambon dans la casserole. Poivrer.
- Couvrir et cuire au four 2 heures. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 1 heure en arrosant fréquemment le jambon avec son jus de cuisson. Réserver le jambon sur une planche de service et faire réduire le bouillon de moitié.
- Trancher le jambon et le servir avec le jus de cuisson à l'érable et des choux de Bruxelles aux pommes.

Référence site Internet : [Jambon au four à l'érable | RICARDO \(ricardocuisine.com\)](https://www.ricardocuisine.com/la-recette/jambon-au-four-a-l-erable)



Gâteau nuage à l'érable

★★★★★ (39) [Évaluer cette recette](#)

Préparation
20 min

Cuisson
1 h

Refroidissement
3 h

Portions
12

Ingrédients

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 6 œufs, tempérés et séparés
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % (voir note)
- 5 ml (1c. À thé) d'extrait de vanille

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un grand bol, déposer les blancs d'œufs. Réserver.
- Dans une grande casserole, porter à ébullition le sirop d'érable. Cuire à feu élevé sans remuer jusqu'à ce qu'un thermomètre indique 120 °C (250 °F), soit environ 10 minutes.
- Fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Avec le batteur toujours en marche, verser le sirop chaud en filet sur les blancs en évitant les fouets du batteur. Augmenter la vitesse et fouetter continuellement jusqu'à ce que la meringue forme des pics fermes.
- Dans un autre bol, mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et la vanille à l'aide d'un fouet. Ajouter les ingrédients secs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le quart de la meringue dans la pâte en remuant. Toujours à l'aide du fouet, incorporer le reste de la meringue en pliant délicatement.
- Répartir la pâte dans un moule à gâteau des anges non antiadhésif et non beurré de 25 cm (10 po) de diamètre. Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une pression du doigt à la surface.
- À la sortie du four, placer immédiatement le moule à l'envers sur une grille et laisser refroidir le gâteau complètement, soit environ 3 heures. Passer une fine lame entre la paroi du moule et le gâteau. Démouler. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche. Au moment de servir, napper d'un filet de beurre d'érable.

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Ne remplacez pas la crème 35 % par une crème moins grasse. C'est le seul corps gras du gâteau. Cet ingrédient remplace le beurre ou l'huile.

Référence site Internet : [Gâteau nuage à l'érable | RICARDO \(ricardocuisine.com\)](https://www.ricardocuisine.com/le-recueil/gateau-nuage-a-l-erable)



La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

Les 4 meilleurs sports à pratiquer après un AVC

Victime d'un **AVC** récemment ? Mais quel **sport** pratiquer après une période de convalescence ? Le sport est une activité nécessaire pour rééquilibrer votre mental et votre esprit !

Il est important pour **votre santé mentale** de maintenir des loisirs qui vous font plaisir. **Le sport après un AVC** permet de lutter contre la prise de poids, l'hypertension artérielle, diminue la glycémie et les risques thrombotiques. Faire une activité physique régulière **éloigne les risques de récives d'un AVC**.

L'aspect social est à prendre en compte, la reprise du sport permet de rencontrer d'autres personnes et de rester dans la société afin de lutter contre la dépression. Vous l'avez compris, bouger ne peut que faire du bien à votre corps et à votre moral.

Quand reprendre le sport après AVC ?

Pour reprendre une pratique physique n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin et/ou de votre kiné, de votre cardiologue ou de votre neurologue qui suit votre état physique actuel. En moyenne, les personnes victimes d'un AVC sont capables de **reprendre la marche quotidienne 6 mois après leur accident**. Monter les escaliers et marcher à l'extérieur de chez soi favorisent la reprise du sport.

Quel type de sport après un AVC ?

*Le corps médical préconise **des sports doux et modérés** pour retrouver la forme et pour reprendre confiance en soi. **Doux** ne veut pas dire faible, au contraire on travaille en profondeur les muscles du corps, la coordination et la motricité du corps ainsi que son équilibre. La reprise en douceur du sport stabilise le corps et le mental, c'est la phase la plus importante pour **reprendre confiance en soi après un AVC**.*

La marche est le sport le plus facile à reprendre selon son état physique.

Elle est toujours conseillée, dans la mesure du handicap, pour **stimuler le corps à se remettre en action**. Marcher est bénéfique pour retrouver son équilibre et avoir une activité à son propre rythme. Une marche de 30 minutes par jour est recommandée pour éviter la sédentarité.

*De préférence en pleine nature, dans un parc ou en forêt, selon son accessibilité. Marcher en forêt ou en campagne procure une sensation de bien-être et de reconnexion à nos sens. Ici la distance ne compte pas, l'objectif est de vider son esprit, de prendre un bon bol d'air et de **marcher à son rythme !***

Tout comme la marche, le vélo est très bénéfique.

Il permet de retrouver de la motricité et de l'équilibre avec son corps. À son rythme, la pratique du vélo après un AVC peut être modérée sans s'aventurer dans une randonnée trop intense. D'après une étude Nord-Américaine, la pratique du vélo aurait des bénéfices sur le cerveau chez les personnes ayant eu un AVC. Les patients auraient retrouvé une motricité et une mémorisation plus rapidement que les personnes n'ayant pas fait de vélo durant les 6 à 12 mois post AVC.

Le yoga bon pour le corps et l'esprit.

Le yoga est une discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps tout en maîtrisant son mouvement, son rythme et son souffle. Cette pratique renforce le système immunitaire, régule l'anxiété et le stress, elle permet de retrouver de la mobilité et de la souplesse du corps et renforce les muscles profonds.

Pas besoin d'être souple ou contorsionniste, le yoga c'est la pratique de l'humilité, des postures adaptées pour le niveau de chacun sans se faire mal au dos. Pour une première fois après un AVC, il est préférable de commencer par un yoga doux : le Hatha et le pranayama. Ces deux pratiques ont pour objectif de rester dans des postures quelques minutes sans trop intensifier le cardio afin de travailler sur les muscles profonds du corps.

La pratique de la méditation dans ces cours a des bienfaits sur le mental et la respiration. Apprendre à respirer en conscience diminue l'anxiété et apporte du calme pour votre esprit.

La méthode Pilates renforce les muscles profonds du corps.

Grâce à des exercices qui sollicitent les muscles peu utilisés, le Pilates décontracte les muscles tendus et tient compte de la respiration naturelle du corps. Inspirée par le yoga, le créateur Joseph Pilates, travaille sur les étirements des muscles, l'équilibre et le renforcement musculaire. Cette méthode Pilates est conseillée après un AVC pour retrouver de l'équilibre, de la force et pour améliorer la posture de la colonne vertébrale. C'est une pratique sportive excellente pour retrouver du dynamisme, du souffle et de la force.

D'après de nombreuses études médicales*, le sport est une activité physique essentielle à la remise en route des capacités cognitives et comportementales après un AVC. Il diminue le risque de récurrence et permet de retrouver un équilibre de vie agréable plus rapidement. Le principal est de retrouver du plaisir, comme le dit Jérôme Laurin, docteur en science du mouvement : "Allier le plaisir à la pratique sportive : une recette de réadaptation scientifiquement prouvée !" et de reprendre confiance en soi, plusieurs organismes** peuvent aider les personnes atteintes d'un AVC pour retrouver la forme !



Référence site Internet : <https://www.heroicsante.fr//les-4-meilleurs-sports-a-pratiquer-apres-un-avc/>

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Cabane à sucre au Domaine de l'Ange-Gardien

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Dîner de la St-Valentin

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Dîner de la St-Valentin

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Zoothérapie

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS

1



3



2



4



1-2 : Célébrons les anniversaires; 3 : Cuisine collective; 4 : Film le Grincheux en pyjama.

Divertissement | Jeux

Mot « mêlé » de 10 lettres (Fleurs d'été)

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

JONQUILLES ASTERS
 JACINTHES ROSES
 HORTENSIA PAVOT
 NARCISSE SOUCI
 GERANIUM LYS
 BEGONIAS
 PETUNIAS
 MAHONIAS
 ANCOLIE
 LUPINS
 PENSEE
 TULIPE
 AZALEE
 BLEUET
 MIMOSA
 CROCUS
 JASMIN



SUDOKU

Moyen

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

Difficile

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

Solution p.23



Tu prends soin de ton
entourage sans penser à toi?
Accorde 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
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme d'intégration sociale
David Duguay, Intervenant
au programme de soutien
Jessica Limoges, Intervenante
au programme socio-professionnel
Daniel Céré, Adjoint administratif

Solution jeu de sudoku

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

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

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

Solution mot caché | MARGUERITE

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

Lundi au vendredi de 9h à 16h