

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontarienais

Janvier

Février

Mars

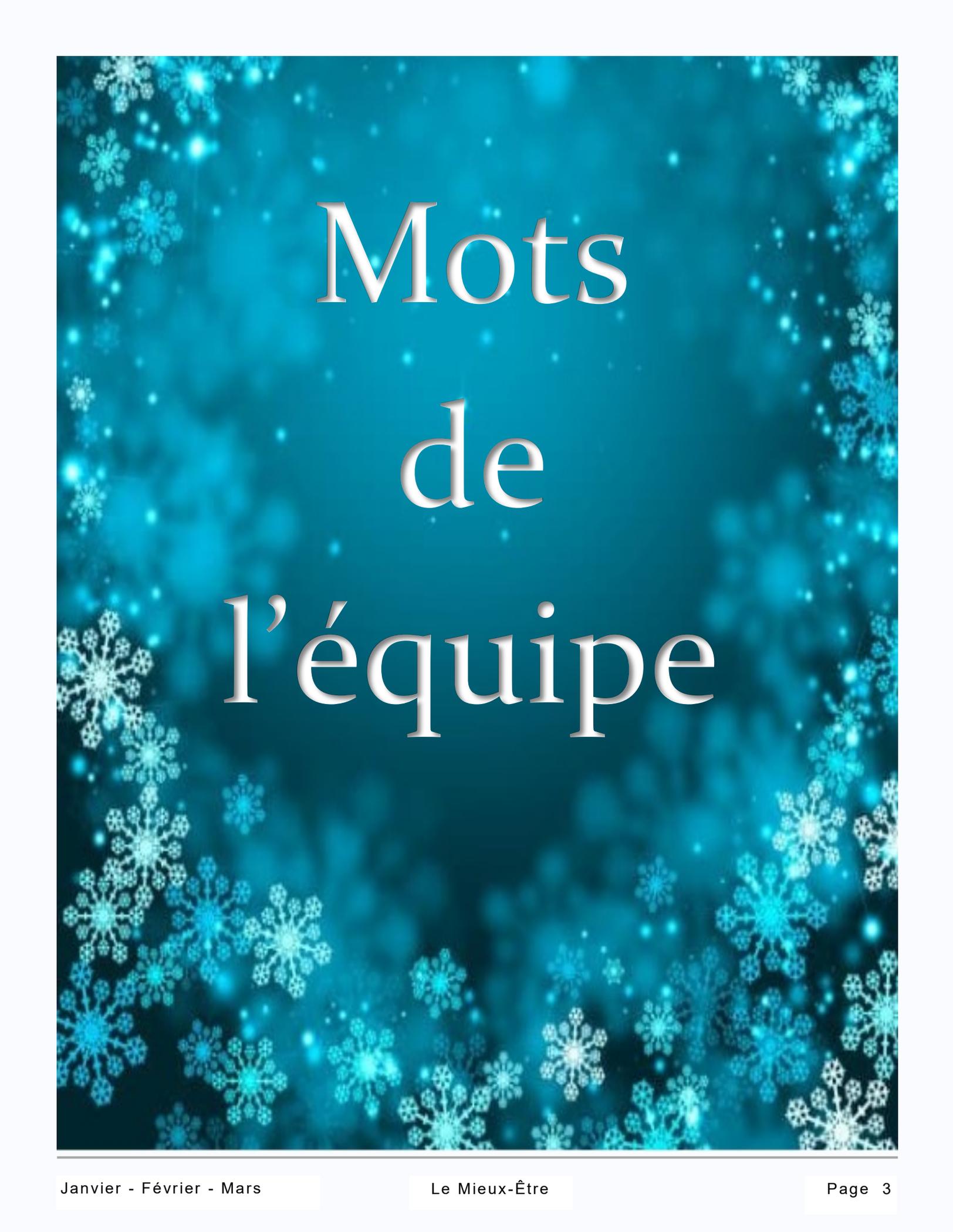


2 0 2 4

Dans ce numéro...

<i>Mots de l'équipe</i>	3
<i>Évènements spéciaux</i>	14
<i>Idées en cuisine</i>	18
<i>Vieillir en santé</i>	21
<i>Activités en photos</i>	24
<i>Divertissement</i>	28
<i>Proches aidants</i> <i>Implication bénévole</i>	34
<i>Conseil d'administration</i> <i>Collaborateurs du bulletin</i>	35
<i>Commanditaires et dons</i>	36





Mots de l'équipe



Mot de la présidence |

Natalie Bastien



Bon début d'année à vous chers/chères membres !

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter une "Merveilleuse Année 2024", remplie de santé, de joies et de petits bonheurs quotidiens. Que cette nouvelle année soit à la hauteur de vos attentes.

Au cours des prochaines semaines, l'ANO fera l'accueil d'un/une nouveau/nouvelle directeur/directrice... quelqu'un qui se veut à la hauteur de vos attentes. Et oui, il est temps pour Daniel de prendre officiellement sa retraite. Nous profiterons au cours des prochaines semaines pour lui souligner toute notre appréciation pour son soutien et son ardeur envers notre organisme... Je ne crois pas que je vais réussir à le ressortir de la retraite une troisième fois par contre !

Le processus est ardu pour nous, nous avons débuté nos recherches depuis le mois de décembre dernier, mais nous espérons vous décrocher cette perle rare sous peu. Lorsqu'elle sera nommée officiellement par le Conseil d'administration, nous vous inviterons à venir faire sa rencontre de façon plus officielle.

C'est avec un immense plaisir que je tiens personnellement à vous remercier pour votre participation à nos activités, ateliers et événements. C'est toujours agréable de vous compter en si grand nombre. Un énorme MERCI à notre merveilleuse équipe de l'ANO!

Le Conseil d'administration et moi-même vous souhaitons une merveilleuse année 2024!

Natalie Bastien
Présidente





Mot de la direction |

Daniel St-Jean

819-770-8804, poste 222



Entre janvier et septembre dernier, nous vous avons soumis un sondage afin de recueillir vos impressions sur l'ANO et ses services. Vous êtes trente et une personnes à nous avoir répondu et nous vous en remercions beaucoup.

Ce sondage comprenait quatorze questions et les résultats sont non seulement intéressants mais ils nous aideront, maintenant, à corriger un peu le tir et à nous inspirer de vos réponses.

En résumé, vous nous avez dit les choses suivantes;



- À 93%, vous aimez l'ambiance qu'il y a à l'ANO;
- À 89%, vous aimez l'aménagement de nos locaux;
- À 96%, vous aimez où l'ANO est située présentement;
- À 97%, vous aimez l'expérience que vous vivez avec nous;
- Vos échanges avec nos intervenants vous semblent : chaleureux (74%), agréables (71%), amicaux (56%), professionnels (56%) et, tendus (6%);
- À 81%, vous êtes satisfaits des activités offertes par l'ANO;
- À 90%, vous êtes satisfaits ou très satisfaits de l'animation des activités offertes par l'ANO;
- À 80% vous êtes satisfaits de la quantité d'activités offertes par l'ANO;
- Vous préférez participer à nos activités, l'avant-midi (30%), l'après-midi (37%) et les deux (33%);
- À 92%, vous pensez que les activités offertes par l'ANO sont assez diversifiées.

Vos activités favorites sont: l'atelier mémoire, les arrangements floraux, les activités extérieures et les groupes de soutien.

Enfin, vous nous avez proposé toutes sortes de nouvelles activités dont nous tiendrons compte, dans la mesure du possible, pour nos futurs calendriers.

En résumé, on se sent aimés de vous et sachez que l'on vous apprécie aussi beaucoup. Chaque jour, nous sommes témoins des petits miracles que vous faites et qui font de vous des personnes si inspirantes et motivantes. Malgré ce sondage très favorable, nous entendons aussi que le produit peut encore être amélioré et nous nous y attellerons donc au cours des mois à venir.

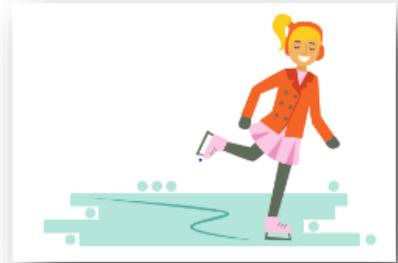
Daniel St-Jean
Directeur



Programme de promotion, d'appui et de recrutement |

Laurie-Anne Vézina

613-204-1512



Le programme de promotion, d'appui et de recrutement vise à intégrer de nouveaux membres ayant fait un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un traumatisme crânio-cérébral (TCC) dans les services offerts par l'ANO tout en faisant connaître notre organisme à une population plus large et en créant des partenariats.

Bonjour chers membres,

Pour ceux qui ne m'ont pas encore rencontrée, je me présente à nouveau. Je suis Laurie-Anne et j'ai le plaisir de travailler à l'ANO depuis 6 mois déjà.

J'entame maintenant un nouveau défi au poste de promotion, d'appui et de recrutement. Nous avons refait nos dépliants et nous commencerons dans les prochaines semaines à faire la présentation de nos services et de la sensibilisation. D'ailleurs, si certains sont intéressés, il me fera plaisir d'explorer avec vous les différents moyens de partager votre histoire et de sensibiliser la population aux TCC et aux AVC.

En cette période de l'année, nous avons la chance de nous réunir, de partager des moments précieux et de réfléchir à l'année qui s'achève. C'est le moment idéal pour mettre de côté les soucis quotidiens et se concentrer sur ce qui compte vraiment : l'amour, la bienveillance et le partage. Je vous souhaite un merveilleux temps des fêtes en compagnie de ceux qui vous sont chers et une nouvelle année pleine de joie et de santé.

Partagez notre nouveau dépliant avec quelqu'un et faites lui connaître l'ANO.

Laurie-Anne



Programme d'intégration résidentielle |

Nadia Girard

819-770-8804, poste 225



Le programme d'intégration résidentielle offre des services d'accompagnement aux membres et à leurs proches dans leurs démarches d'autonomie en logement, d'autonomie alimentaire, d'accompagnement dans la défense de leurs droits et d'aide avec la gestion de budget ou avec les déplacements en transport adapté. De plus, des conseils pratiques peuvent être offerts ainsi que du soutien dans la recherche d'aide à domicile, de répit ou de jumelage entre pairs.

Bonjour chers membres,

Je me présente. Je m'appelle Nadia Girard et j'occupe le poste d'intervenante au programme d'intégration résidentielle depuis la fin octobre. Je suis très enthousiaste de me joindre à cette merveilleuse équipe et de relever ce nouveau défi.

Mon rôle est de vous accompagner dans vos démarches liées au logement, à la sécurité alimentaire, au budget, aux déplacements, au respect de vos droits ainsi que pour la référence et l'accompagnement vers d'autres ressources selon vos besoins.

Vous avez des démarches à débiter et vous ne savez pas comment vous y prendre ou par où commencer, n'hésitez pas à me contacter et il me fera plaisir de vous aider. Je reprends également l'animation de l'activité de cuisine collective et je suis impatiente de vous y retrouver.

Ne laissez pas la froideur de l'hiver vous isoler à la maison. Enfilez bottes et manteau et venez vous réchauffer le cœur en notre compagnie. L'équipe vous a concocté un super calendrier d'activités.

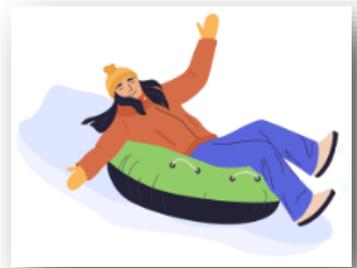
J'espère avoir la chance de vous croiser prochainement.

Nadia Girard



Programme d'intégration socio-professionnelle | Jessica Limoges

819-770-8804, poste 226



Le programme d'intégration socio-professionnelle organise des activités d'implication bénévole et de maintien des acquis. Nous offrons aussi un accompagnement dans les démarches reliées à la réintégration en emploi.

Bonjour chers lecteurs,

Ce bulletin, que l'équipe de l'ANO vous envoie quelques fois par année, est un outil de communication qui nous permet de vous donner des nouvelles de l'ANO et vous permet de garder un lien avec nous. Nous avons le privilège d'envoyer dans vos maisons quelques pages de texte qui résument ce qui se déroulera à l'ANO dans les trois prochains mois. En effet, le bulletin nous permet d'entrer en contact avec vous, mais cette communication est malheureusement à sens unique.

Ainsi, dans le cadre du programme d'intégration socio-professionnelle, nous mettons sur pied un nouveau comité afin de vous impliquer dans la rédaction du bulletin. Vous pourrez, si vous le souhaitez, y ajouter votre touche personnelle en décidant en groupe des éléments qui se retrouveront dans le bulletin.

Afin de préparer le bulletin d'avril à juin 2024, nous tiendrons deux rencontres du comité bulletin aux dates suivantes :

Mardi 13 février 2024 de 10h à 12h et vendredi 1er mars de 13h à 15h. Pour vous inscrire, contactez moi au 819-770-8804 poste 226.

Au plaisir de vous croiser prochainement à l'ANO,

Jessica





Programme d'intégration sociale |

Danie Lafontaine

819-770-8804, poste 224



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.

Bonjour à tous, chers membres de l'Ano!

Je tiens d'abord à remercier tous ceux et celles qui ont été présents lors du tout premier lancement des activités de l'ANO qui a eu lieu en septembre dernier. Non seulement vos commentaires nous ont permis de savoir que vous avez apprécié cette façon de procéder, mais le niveau de participation a considérablement augmenté pour la grande majorité des activités. La seconde édition du lancement des activités vous sera donc présentée quelques jours après notre retour du congé des fêtes.

En guise de bref survol de quelques activités à venir, nous recevrons entre autres la visite de Mme Odette Dobblin, conseillère indépendante pour la gamme de cosmétiques *Mary Kay* depuis 25 ans.

En février, viendra ensuite la célébration de la St-Valentin en musique avec une pianiste et un guitariste amateur de grands talents, qui nous offriront une performance en *live* à L'ANO au cours d'un dîner en compagnie de votre douce moitié ou encore avec vos amis.

C'est ensuite en mars que nous irons profiter d'une escapade au fabuleux Domaine de l'Ange-Gardien pour déguster un bon repas classique à la cabane à sucre.

Enfin aura lieu le tournoi de Curling de Québec; les 16 et 17 mars prochains, auquel participeront les membres de l'ANO, en collaboration avec connexion TCC! Avis aux intéressés; nous sommes à la recherche de joueurs substituts qui seraient en mesure de participer aux séances d'entraînement préparatoires. Un gros merci à l'organisme "*Les filles d'Isabelle*" pour leur grande générosité et leur appui envers l'ANO pour concrétiser ce beau projet.

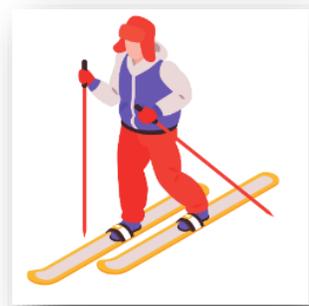
Je vous souhaite à tous de bien Joyeuses Fêtes et une année 2024 de petits et de grands bonheurs! Profitez-en pour bien vous reposer et nous revenir en pleine forme!
À bientôt!



Programme de soutien |

David Duguay

819-770-8804, poste 223



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.

Chers membres,

J'ai choisi de vous parler de l'importance de l'estime de soi. Bien que nous entendions parler depuis toujours de cette importante composante de l'humain, celle-ci fait défaut chez la plupart d'entre nous.

L'estime de soi est parfois éphémère. C'est-à-dire qu'elle se présente en force à certains moments de notre vie. En d'autres moments, elle peut être atteinte et touchée, voire même devenir inexistante.

Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez embellir votre vie. Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capables de faire face aux obstacles de la vie.

L'estime de soi est en fait un état d'être et une attitude qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. En d'autres mots, c'est de s'accepter tel qu'on est.

La façon dont nous pensons influence notre estime de nous-mêmes. Si notre discours intérieur face à notre valeur est négatif, notre estime de nous-mêmes sera faible. Il est important de se connaître, de nous aimer tels que nous sommes.

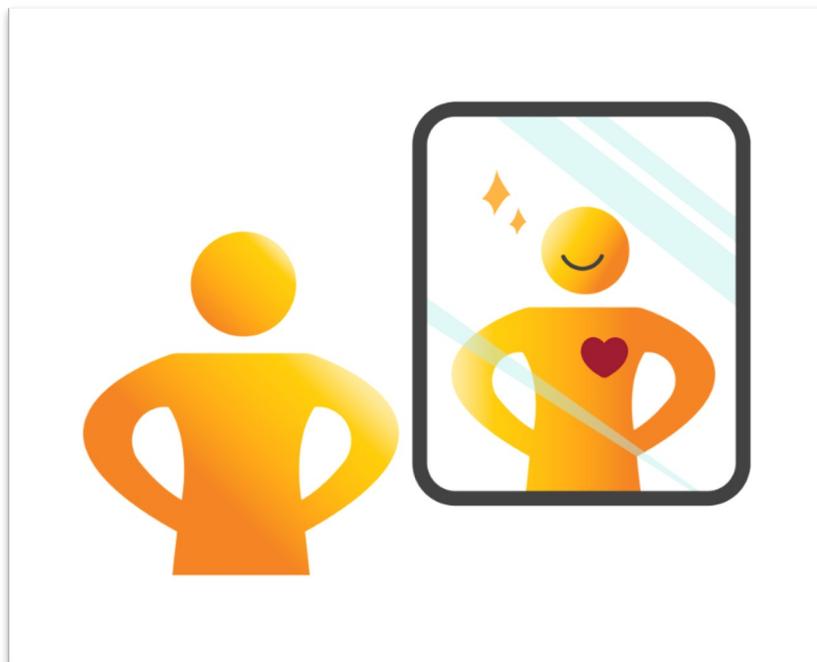
Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, à connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aide à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive.

Pour réaliser cet accomplissement, il faut aller à la rencontre des gens. Il faut ouvrir son cœur et offrir nos plus belles qualités autour de soi. Il faut vivre des succès. Et construire ensuite sur ceux-ci.

Le milieu de vie qu'est l'ANO constitue un endroit idéal pour bâtir son estime de soi et vivre de multiples expériences à succès.

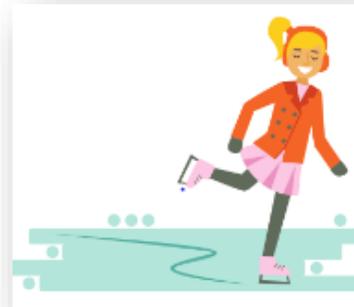
Sur ces mots, je vous souhaite un bel hiver plein de succès et de positivisme.

David





Témoignage | Sylvie Bergeron



Bonjour chers membres,

Je m'appelle Sylvie Bergeron. Je suis originaire de Magog, en Estrie. J'ai déménagé à Gatineau pour être plus proche de ma fille et de ma petite-fille. Je travaillais comme commis-comptable. Je suis maintenant à ma retraite, depuis mars 2017, par accident à cause de l'AVC.

Pour m'occuper, j'aime regarder le tennis et le patinage artistique à la télé en plus de films et de séries. J'aime aussi aller au parc avec ma petite-fille de cinq ans.

Je suis une personne très patiente, qui aime écouter les autres et sociable. J'ai vécu beaucoup d'épreuves et grâce à ma détermination je parviens à continuer. Je suis capable de trouver le positif dans les épreuves.

Je suis membre de l'ANO depuis un an, mais j'étais membre de l'Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens (ACTE) de Sherbrooke depuis 2017. Les activités auxquelles je préfère participer à l'ANO sont l'atelier de mémoire, le nombre fait la force et les jeux de sociétés. J'aime venir à l'ANO pour apprendre à connaître les gens et ça me permet de me sortir de mon isolement.

Ma grande résilience est ce qui me permet de rester forte et de continuer à m'épanouir malgré mes difficultés. Soyez patient, ça va prendre du temps, mais les efforts paient. Il faut travailler fort pour avoir des résultats.

Sylvie, membre-usagère

Sylvie, tu es appréciée à l'ANO!

Sylvie est une personne qui est à l'écoute des autres, sans laisser paraître ses problèmes. Elle est très forte. Même si elle sait être sérieuse, elle est capable de lâcher son fou. P.S. On l'aime Sylvie!

- Antoine Castonguay

Sylvie est très gentille, compréhensive, respectueuse et funny! C'est une personne agréable à côtoyer. On a toujours du plaisir avec elle.

- Marie Morin

Sylvie, toute en douceur avec un sourire tout aussi délicat, tu m'apaises.

- Denyse Gauthier

Évènements spéciaux

 **Dîner cabane à sucre**

 **Domaine de l'Ange-Gardien**

 **20 mars 11h à 13h**

 **15\$ membres**



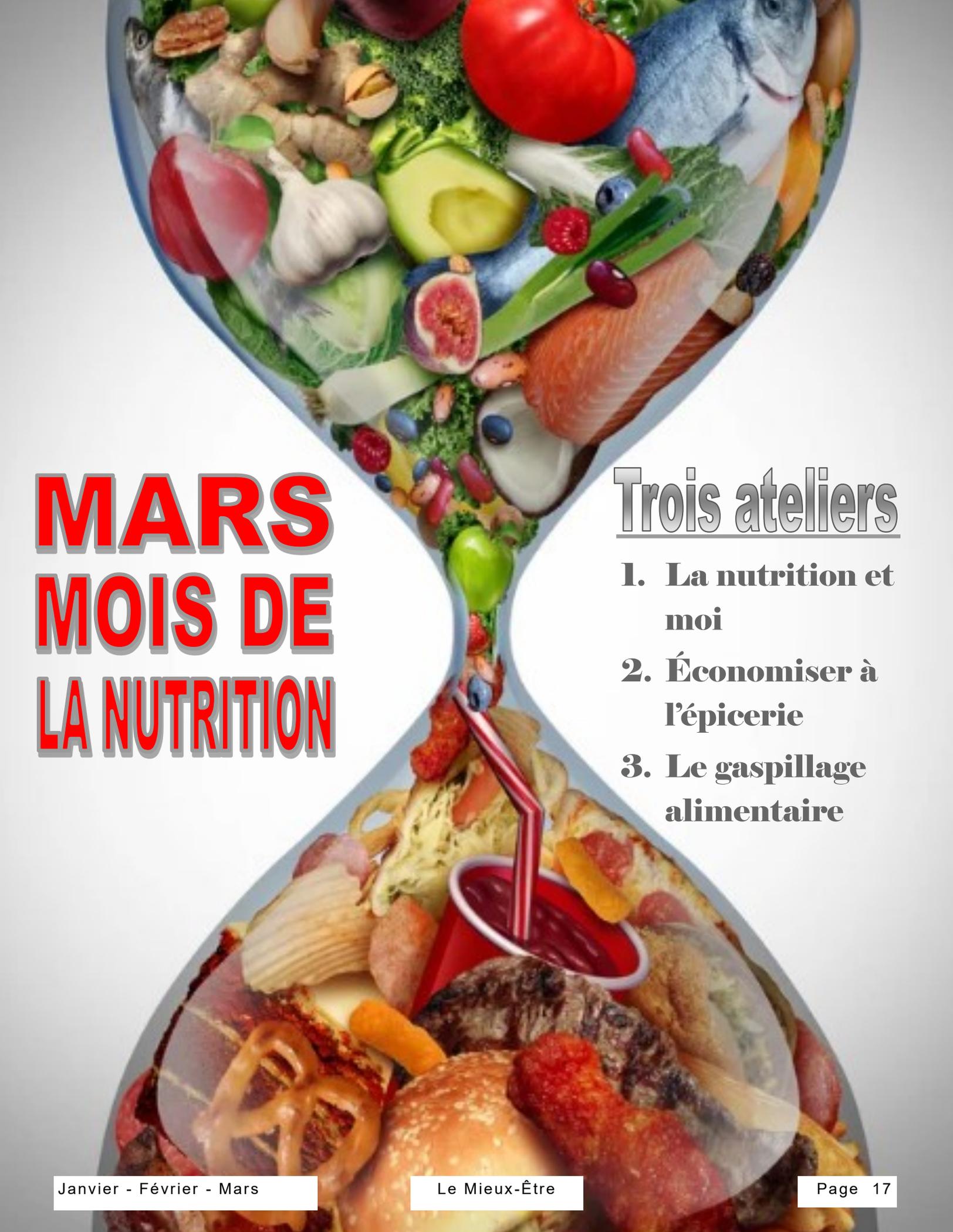


Conférencière: Josiane Lapointe, psycho-éducatrice depuis 2015. Sa mission: rendre les services en santé mentale accessibles et vulgarisés en toute simplicité!

CONFÉRENCE

13 mars 2024 10h à 12h

CULTIVER LA BIENVEILLANCE ET L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR



MARS MOIS DE LA NUTRITION

Trois ateliers

1. **La nutrition et moi**
2. **Économiser à l'épicerie**
3. **Le gaspillage alimentaire**

Idées en cuisine



CANAPÉS AUX FRUITS DE MER

INGRÉDIENTS:

- 2 baguettes de pain coupées à 1 po
- 2 œufs cuits durs
- 1/2 livre de fromage Velveeta
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 boîte de 7 onces de crabe
- 1 boîte de 7 onces de petites crevettes
- 1/4 tasse d'échalotes
- 1/4 tasse piment vert

PRÉPARATION:

1. Hacher finement les échalotes, le piment, les olives et les œufs
2. Mélanger le fromage et la mayonnaise
3. Ajouter les ingrédients hachés
4. Incorporer les fruits de mer bien égouttés
5. Déposer les canapés tartinés sur une plaque à biscuits et faire congeler.

Au moment de servir: 350F de 15 à 20 minutes



GÂTEAU AUX PACANES AVEC CRUNCHIES

INGRÉDIENTS:

- 1 mélange à gâteau au beurre de pacanes
 - 1 boîte de lait Eagle Bran
 - 1 contenant de Cool Whip
 - 2 barres de chocolat CRUNCHIES

PRÉPARATION:

1. Faire cuire le gâteau comme prévu sur l'emballage
2. À l'aide d'une fourchette, faire des trous sur le dessus lorsqu'il est chaud
3. Verser la boîte de Eagle Bran dessus
4. Laisser complètement refroidir
5. Étendre la garniture fouettée Cool Whip
6. Étendre les 2 barres de chocolat CRUNCHIES émiettés sur le dessus
7. Réfrigérer



[Gâteau crunchie "nancy" de Chantal21 - Passion Recettes](#)



Viellir en santé

Qu'entend-on par vieillir en santé? On pourrait dire que c'est de voir le temps qui passe comme un compagnon avec lequel on a encore le goût de découvrir. Bien sûr, l'apport de certains éléments contribuant à une forme convenable de sa personne, tant physique que mentale, permettra davantage d'y prendre goût. Considérons ce qui suit:

MOUVEMENT
/ MOBILITÉ

Un programme d'exercices, pas nécessairement structuré, mais fait sur mesure, et axé surtout sur l'étirement. En voici un exemple :

Yoga :

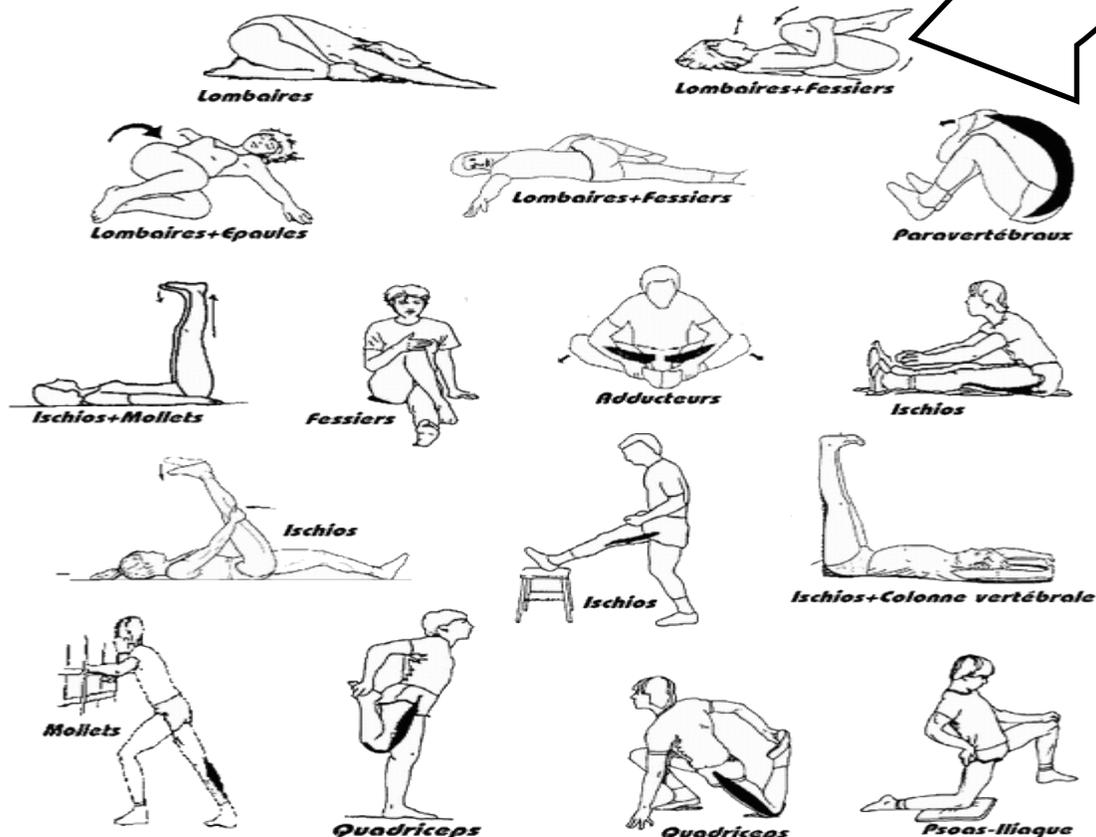
- En douceur (voir exemples sur YouTube eg. Marie-Josée Rioux).

L'utilisation **d'outils ou d'équipements** peut faciliter les mouvements et déplacements et rendre son environnement sécuritaire. Quelques exemples:

- Pince à long manche pour éviter de se pencher pour ramasser un article
- Ruban antidérapant sur les marches
- Couteaux à pain et à légumes ergonomiques et coutellerie complète facile à tenir et utiliser
- Aide pour enfiler les bas, pour attacher les boutons\fermetures éclair

Vous pouvez voir certains exemples d'aide: utiles sur le site suivant :

<https://www.equipementsmcl.com/fr/>



DÉGUSTER /
BIEN SE NOURRIR

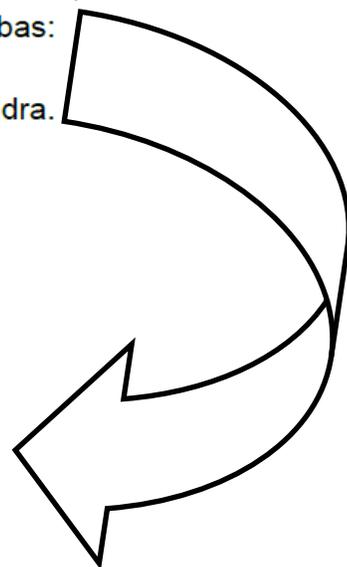
Qui n'aime pas savourer un bon repas, déguster et pas seulement manger pour nourrir ses cellules et ses neurones? Pas toujours évident, mais on se sentira bien si l'on prend le temps de faire des choix d'aliments qui donnent de l'énergie pour

passer une journée sans se traîner (**protéines** au menu : oeufs, poulet, yogourt, thon, etc., et d'éviter **l'inflammation** et par conséquent, divers maux, en consommant les tomates, les baies, les agrumes, les poissons gras, les olives et l'huile d'olive, le thé vert, l'ail, les noix, ainsi que les légumes à feuilles vert foncé. Les protéines sont également essentielles à une bonne concentration. Limiter le sucre, le sodium (idéalement 5%, max 15% de la valeur nutritive), ainsi que les **gras trans** (produits non naturels/transformés, biscuits, frites) maximum 5-10 grammes par jour. On n'oublie pas les bienfaits de l'OMÉGA 3 (saumon, avocat, noix de Grenoble, etc.) autant sur la pression artérielle, sur la circulation sanguine, que sur les neurones du cerveau et donc sur la mémoire entre autres.

ACTIVER LE CERVEAU EN SE
DIVERTISSANT

Il existe une panoplie de possibilités de **faire aller ses méninges**, tout en passant des moments aussi surprenants qu'amusants, en bonne compagnie ou solo. Ainsi, avec des livres tels ceux présentés ci-bas:

Votre créativité vous surprendra.





PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Visite du
manoir
Louis-
Joseph Papi-
neau

P'tit café du
lundi



PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Arrangements
floraux



Dîner
échanges

PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Éplu-
chette
de blé
d'Inde

Party
d'Halloween



DIVERTISSEMENT

Jeux

Mot « mêlé » de 10 lettres

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

DECORATIONS

FRIANDISES
REVEILLON
CHEMINEE
JACINTHE
LUMIERES
TRAINEAU
BOUGIES
CADEAUX
HUITRES
JOUJOUX
SANTONS
VEILLEE
BOULES
CRECHE
ETOILE

JOUETS

MINUIT
RENNES
BUCHE
CHANT

DINDE

HOTTE
LUTIN
SAPIN
HOUX



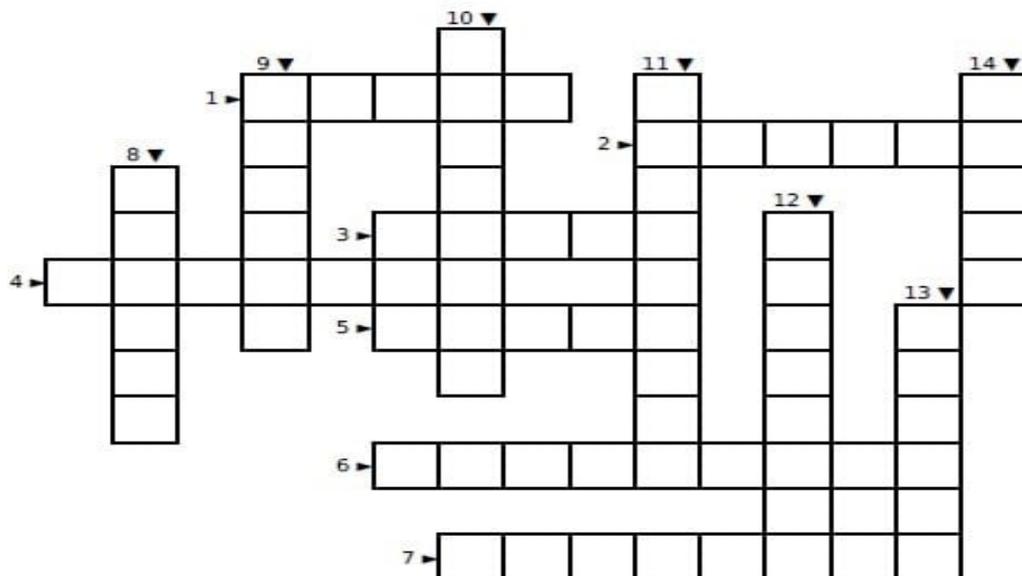
SUDOKUS

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

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

Solution à la page 35

Mots croisés de Noël



Horizontalement

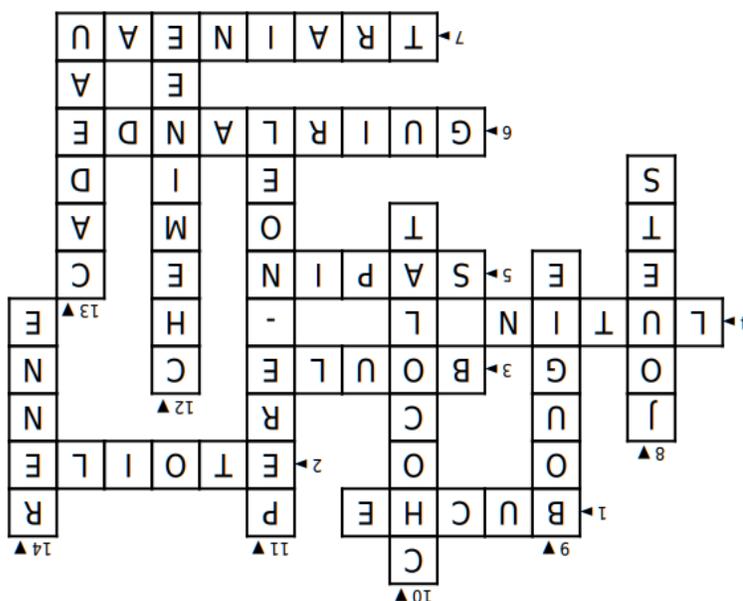
1. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
2. On la place tout en haut du sapin.
3. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
4. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
5. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
6. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
7. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

Verticalement

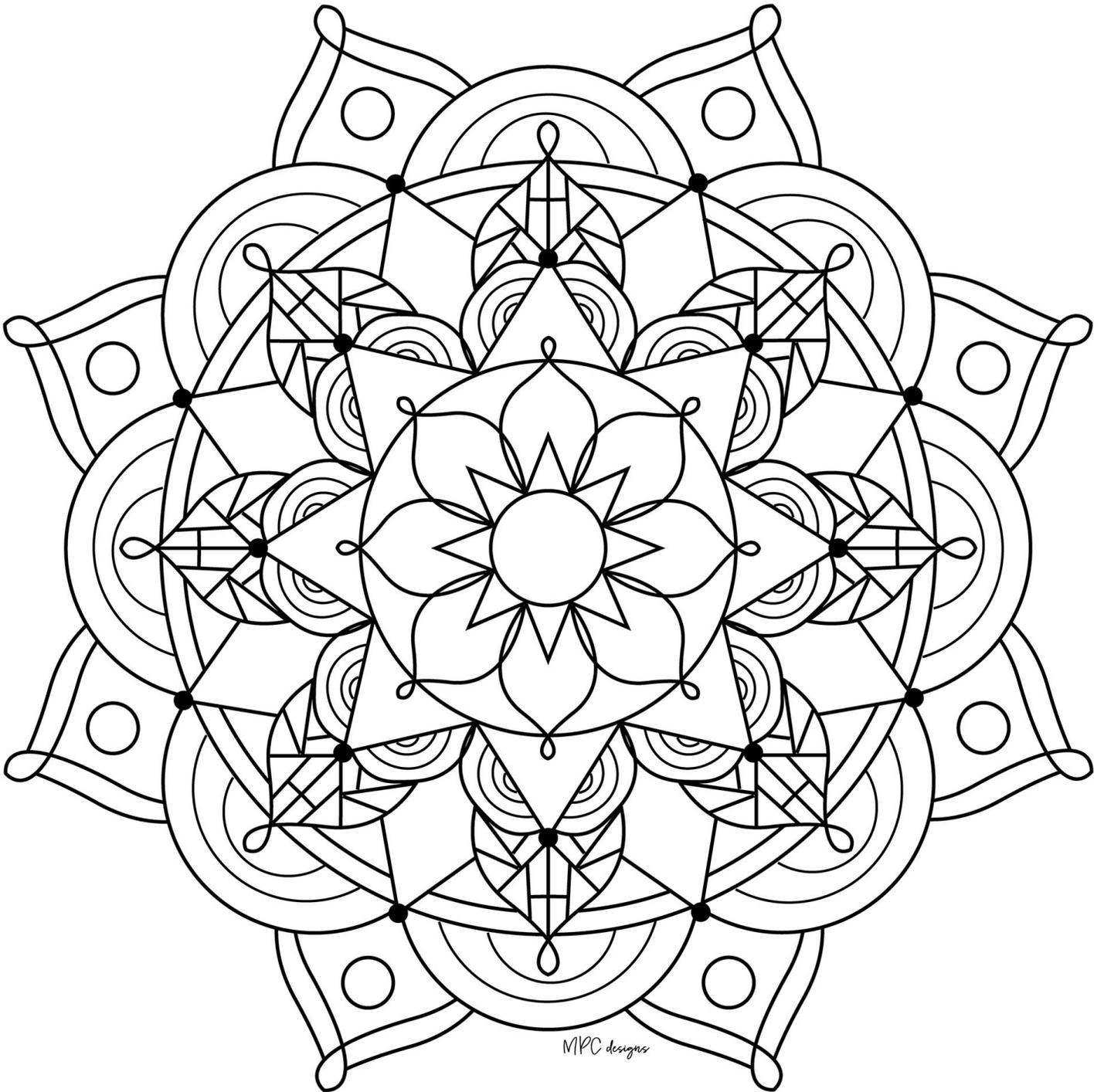
8. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
9. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
10. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
11. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
12. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
13. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...
14. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau.

licmaclasse.fr

Corrigé à l'envers



MANDALA À COLORIER



*Appréciation littéraire du roman **Rebondir après l'épreuve de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard par Denyse Gauthier***

Le 1er juillet 2016 alors qu'elle dormait l'AVC se produit. Le caillot s'est logé dans la partie gauche du cerveau, donc la partie qui contrôle le langage. Il ne me restait que deux mots: «NON» et «ENVOYE».

C'était le début de ma deuxième vie. La vie ne sera plus jamais la même. Josée gravitait dans le monde des médias. Elle a participé à de nombreuses émissions à la télé, faisait de la radio, des conférences etc. Elle dit: «Je suis comme une pianiste qui perdrait ses deux mains». Côté positif: J'ai remarqué que les gens m'écoutaient encore plus qu'avant. Ça prend de la résilience pour traverser cette dure épreuve. Josée et son chum définissent que «la résilience c'est quand une partie de notre vie éclate en morceaux, c'est la capacité de les remettre ensemble pour faire une image encore plus belle que l'original».

Le bonheur est un choix. N'attendons pas que le bonheur nous saute dessus, nous allons attendre longtemps. L'humour est la plus grande porte vers le bonheur. L'humour est un médicament. Riez de vous avant que les autres se moquent de vous. Ça nous prend des contacts humains pour être en bonne santé. Ce n'est pas seulement mental, c'est physique. Donnez un sens à l'épreuve qui m'est arrivée. Josée est impliquée dans la Fondation des maladies du cœur. Il nous faut de la patience: Nous ne sommes pas des enfants qui apprennent très vite. Nous ne sommes pas des éponges. Il faut de la patience pour apprendre une langue avec la partie du cerveau qui s'occupe du langage, mais qui est tout endommagée.

Je suis heureuse d'être en vie. Je suis là! Le temps est une ressource précieuse. Soyons écolos avec le temps. Elle fait toujours des conférences. Elle dit: «C'est de l'orthophonie sur l'adrénaline».

Citations

« Les climats, les saisons, les sons, les couleurs, l'obscurité, la lumière, les éléments, les aliments, le bruit, le silence, le mouvement, le repos, tout agit sur notre machine, et sur notre âme. »

- Jean-Jacques Rousseau

« La force ne vient pas en gagnant. Vos épreuves développent votre force. Quand vous allez à travers les épreuves et décidez de ne pas abandonner, c'est cela la vraie force. »

- Arnold Schwarzenegger



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 2023-2024

Natalie Bastien, Présidente
Marc Riel, Vice-président
Raphaëlle Robidoux, Trésorière
François Potvin, Secrétaire
Anne Simon, Administratrice
Réginald Guilbert, Administrateur

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

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Natalie Bastien, Présidente du C.A.
Daniel St-Jean, Directeur
Laurie-Anne Vézina, Intervenante au
programme de promotion, d'appui et de
recrutement
Nadia Girard, Intervenante
au programme d'intégration résidentielle
Jessica Limoges, Intervenante
au programme d'intégration socio-
professionnelle
Danie Lafontaine, Intervenante
au programme d'intégration sociale
David Duguay, Intervenante
au programme de soutien
Daniel Céré, Adjoint administratif
Sylvie Bergeron, Membre usager
Danielle Lalonde, Membre usager
Denyse Gauthier, Membre usager
Marie Morin, Membre usager
Bernard Laroche, Membre usager

**Vous aimeriez vous impliquer dans
notre bulletin ?**

Solution jeu de sudoku

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

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

Solution mot caché | [GUIRLANDES](#)

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 - été

(du 1^{er} juillet au 31 août 2023)

Lundi au jeudi de 9h à 16h
Vendredi de 9h à 12h