

Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

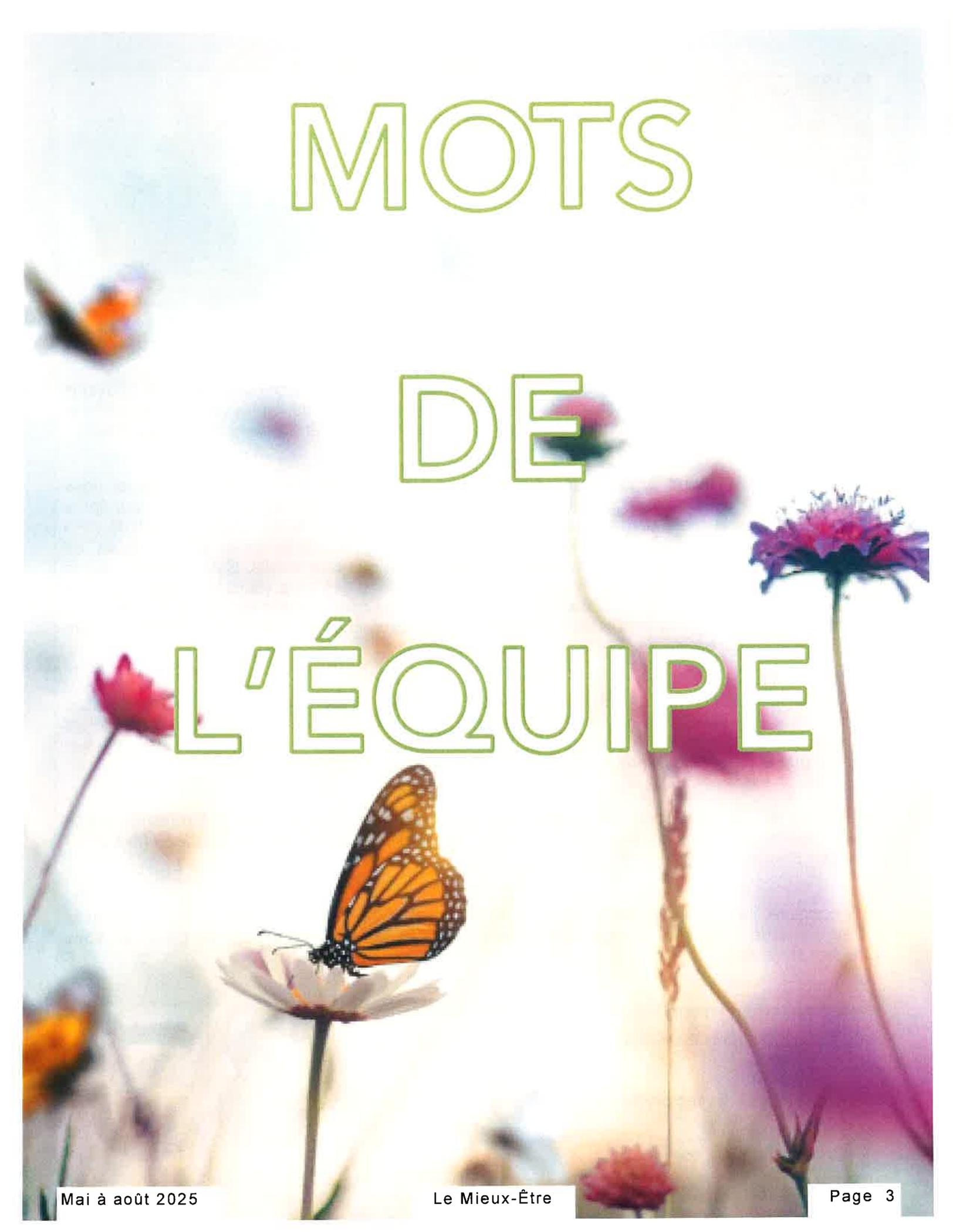
**Mai à août
2025**



Dans ce numéro...

<i>Mots de l'équipe</i>	3
<i>Évènements spéciaux</i>	14
<i>Idées en cuisine</i>	22
<i>Vieillir en santé</i>	25
<i>Activités en photos</i>	27
<i>Divertissement</i>	31
<i>Dons et bénévolat</i>	35
<i>Remerciements et partenaires</i>	36





MOTS

DE

L'ÉQUIPE



Mot de la présidence |

Natalie Bastien



Bonjour à vous chers membres!

Il y a 35 ans, l'ANO était fondée par des bénévoles extraordinaires, qui ont cru que nous pouvions faire une différence dans la vie des gens vivant avec un TCC, AVC ou l'aphasie, de notre belle et grande région de l'Outaouais. Nous aurons la chance de souligner cet événement prochainement.

Avec les piliers de notre organisme, nous avons su naviguer à travers les tempêtes et nous n'avons jamais cessé de croire en notre mission... Cette même mission qui nous motive, jour après jour à vous offrir le meilleur de nous-même. Lorsque fondée en 1990, L'ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX RÉGION DE L'OUTAOUAIS, avait pour mission de regrouper les gens ayant subi un traumatisme crânien ainsi que leur famille. C'est en 1997 que le nom de notre organisme sera modifié pour celui que nous connaissons aujourd'hui. Maintenant, 35 ans plus tard nous avons su nous diversifier et agrandir notre clientèle, afin de mieux répondre aux besoins grandissants de la population. Nous avons beaucoup cheminé depuis la création de notre organisme et nous continuons à le faire, année après année.

Si l'ANO a pu autant cheminer à travers ces 35 années, c'est en partie grâce à ses membres, mais surtout grâce aux bénévoles qui croient en notre mission. Aujourd'hui plus que jamais, j'aimerais les remercier de leur temps. C'est important de souligner les bienfaits du bénévolat, tant pour le donneur que le receveur... Merci à tous nos bénévoles, passés, présents et futurs!

J'ai lu dans les derniers jours, une phrase dans un magazine qui donne matière à réflexion sur ce sujet : *"Donner du temps dans un monde où le temps, c'est de l'argent, c'est un cadeau hors prix."*
– Janette Bertrand (Magazine Virage, printemps 2025)

Pour conclure, j'aimerais dire MERCI aux membres du Conseil d'administration pour tout le travail fait au cours de la dernière année. Vous êtes des bénévoles remarquables... au plaisir de vous retrouver cet automne.

Je vous souhaite un magnifique été, rempli de bons, de doux et de joyeux moments passés avec ceux que vous aimez.

Bonnes vacances! Soyez prudents!

35



Mot de la direction |

David Duguay

819-770-8804, poste 222



Chers membres, chers employés,

Au sein de l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais, nous savons à quel point le chemin de la réadaptation et du mieux-être peut être exigeant après un AVC ou un TCC. C'est pourquoi la participation aux activités que nous proposons est essentielle. Ces moments d'échange, de stimulation et de soutien permettent non

seulement d'améliorer la qualité de vie, mais aussi de briser l'isolement et de favoriser un rétablissement plus harmonieux. Chaque activité est pensée pour répondre à vos besoins et vous offrir un espace où vous pouvez progresser à votre rythme, entourés de personnes qui comprennent votre réalité.



Je tiens également à exprimer ma profonde gratitude envers notre équipe d'employés, dont l'engagement et le dévouement sont tout simplement exceptionnels. Grâce à leur implication sans faille, vous faites une réelle différence dans la vie de nos membres. Votre bienveillance, votre professionnalisme et votre passion font de notre association un véritable lieu d'entraide et d'espoir. Ensemble, continuons à avancer, à nous soutenir et à bâtir une communauté où chacun trouve sa place et la force d'aller plus loin.

Avec toute ma reconnaissance,

David Duguay





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.

Chers membres,

Voici un petit quiz qui vous permettra de savoir laquelle des activités du programme d'intégration socio-professionnelle convient le mieux à vos besoins.

Répondez à ces 10 questions et compilez vos réponses afin de connaître la prochaine activité que vous devez essayer!

Comment aimez-vous passer votre temps libre ?

- A. En lisant ou en écoutant des livres.
- B. En discutant et en échangeant des idées.
- C. En faisant des exercices ou des jeux stimulants.
- D. En pratiquant des activités créatives, comme l'écriture.
- E. En écoutant des livres audio tout en restant concentré.
- F. En travaillant à améliorer ma mémoire et mon attention.

Vous préférez une activité où vous :

- A. Pouvez interagir avec d'autres pour stimuler votre expression orale.
- B. Pouvez vous concentrer et trouver des mots sans pression.
- C. Vous vous engagez activement dans des discussions et échanges.
- D. Laissez libre cours à votre imagination et créez des histoires.
- E. Écoutez des livres et stimulez votre mémoire en vous concentrant sur l'audio.
- F. Utilisez des chiffres et des jeux pour réactiver des capacités cognitives.

Dans quel domaine vous sentez-vous le plus à l'aise ?

- A. La lecture et l'écoute attentive.
- B. La conversation et l'interaction avec les autres.
- C. La gestion des chiffres et des mathématiques.
- D. L'écriture ou la narration.
- E. L'écoute active et la mémorisation de ce que vous entendez.
- F. La mémoire et l'attention.

Comment réagissez-vous face à un défi cognitif ?

- A. J'aime trouver des solutions rapidement et de manière créative.
- B. Je préfère une activité plus calme et à mon rythme.
- C. Je cherche à m'améliorer de manière progressive.
- D. J'apprécie de mettre à l'épreuve ma capacité à exprimer mes idées.
- E. J'aime écouter activement et me concentrer sur ce que j'entends.
- F. Je trouve plus facile de résoudre des problèmes liés à des chiffres ou des jeux.

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans une activité ?

- A. L'aspect social et la stimulation orale.
- B. La possibilité de partager et d'apprendre de nouveaux mots.
- C. La possibilité de travailler avec des chiffres.
- D. La créativité et la pratique de l'écriture.
- E. L'aspect stimulant d'écouter un livre audio tout en renforçant ma mémoire.
- F. La concentration et l'amélioration de ma mémoire.

Dans quelle ambiance préférez-vous évoluer ?

- A. En groupe, avec des échanges fréquents et des discussions.
- B. En petit comité, calme, mais concentré.
- C. Relaxante, où l'on peut écouter et réfléchir.
- D. En immersion dans une histoire ou un scénario.
- E. Dans une activité tranquille où l'on écoute un livre et pratique sa concentration.
- F. Autour de défis pratiques, surtout basés sur des chiffres.

Quel genre d'activité vous aide à vous sentir mieux ?

- A. Boire un café tout en parlant avec d'autres.
- B. Lire des livres et améliorer ma compréhension orale.
- C. Discuter autour de la lecture de théâtre.
- D. Résoudre des problèmes pratiques de la vie quotidienne.
- E. Stimuler ma mémoire en écoutant un livre audio.
- F. Stimuler ma mémoire tout en faisant des jeux.

Compilez combien de fois vous avez choisi chacune des lettres et obtenez votre résultat!

Majorité de A : Café Aphasie

Majorité de B : À la recherche d'un mot

Majorité de C : Lecture animée

Si vous deviez travailler un aspect de votre communication, quel serait-il ?

- A. Améliorer la fluidité de mes conversations.
- B. Mieux retrouver mes mots dans les discussions.
- C. Consolider ma mémoire auditive.
- D. Écrire et exprimer plus clairement mes idées.
- E. Améliorer ma capacité à écouter et à mémoriser des informations orales.
- F. Travailler avec des chiffres dans des situations pratiques.

Si vous êtes confronté à un problème dans une activité, vous préférez :

- A. Rechercher la solution par des échanges avec les autres.
- B. Aborder calmement le problème, étape par étape.
- C. Utiliser la logique pour résoudre des jeux ou défis.
- D. Explorer différentes solutions créatives.
- E. L'écouter attentivement et retenir ce qui est important.
- F. Résoudre des problèmes pratiques liés aux chiffres.

Quelle est votre préférence en matière d'apprentissage ?

- A. Apprendre à travers des discussions et des interactions sociales.
- B. Apprendre par l'écoute et la concentration sur un texte ou une histoire.
- C. Apprendre en pratiquant des exercices amusants de chiffres.
- D. Apprendre à travers des jeux de mots et des défis créatifs.
- E. Apprendre en écoutant activement et en développant la concentration.
- F. Apprendre en travaillant sur la mémoire et l'attention.

Majorité de D : Aide à l'écriture

Majorité de E : Club de lecture audio

Majorité de F : Le nombre fait la force



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.

L'ANO tient à remercier chaleureusement tous ses membres pour leur participation active à nos activités. Nous mettons tout en œuvre pour proposer un programme équilibré, varié et adapté à tous les goûts, et votre engagement est essentiel!

Notre calendrier sera plus chargé en mai et juin, tandis que les mois de juillet et août seront plus légers. Petit rappel : l'ANO sera fermée tous les vendredis de juin, juillet et août. Malgré ces plages horaires réduites, nous profiterons pleinement de l'été pour visiter, sortir et donner suite à toutes sortes d'activités variées et amusantes. Les activités extérieures seront privilégiées: parcours de mini-golf, baseball, pickleball, paddle board, pédalo, marches, pique-niques, méditation, dîners en terrasse et journées de plage.



En juin, ne manquez pas notre traditionnel barbecue annuel, ainsi que les nouveaux ateliers de gestion du stress, de l'organisation, de confection de collations santé ainsi que l'activité ANO Métamorphose.

Nous espérons aussi vous accueillir en grand nombre lors de l'Assemblée générale annuelle qui marquera le 35e anniversaire de l'ANO!

À noter que le prochain lancement des activités aura lieu en septembre, veuillez donc consulter l'arrière du calendrier pour les descriptions détaillées. On se retrouve en septembre pour une nouvelle saison pleine de surprises!



Je vous souhaite un magnifique été, profitez-en bien!



Programme d'intégration résidentielle |

Josée Tremblay

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.

Adapter son logement : un enjeu clé pour l'autonomie et la sécurité

Avec le vieillissement ou à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un traumatisme craniocérébral (TCC), le domicile peut rapidement devenir un environnement inadapté aux nouvelles réalités physiques et cognitives. Des défis tels que la mobilité réduite, la perte d'équilibre ou des difficultés de coordination peuvent rendre certaines tâches du quotidien plus complexes, voire dangereuses.

Adapter un logement permet non seulement d'améliorer la sécurité et l'accessibilité, mais aussi de favoriser l'autonomie et la qualité de vie des personnes concernées. Heureusement, des ressources existent pour aider à la planification et au financement de ces aménagements essentiels.

1. Évaluation des besoins

Avant d'apporter des modifications, il est important d'évaluer les besoins spécifiques de la personne en fonction de sa condition physique, cognitive ou de son niveau d'autonomie.

- Contacter un ergothérapeute (via le CLSC ou un professionnel privé) pour une évaluation des aménagements nécessaires.
- Identifier les obstacles dans le logement : accès difficile aux pièces, danger de chute, manque d'équipement adapté, etc.

2. Rechercher des programmes d'aide financière

Plusieurs programmes existent pour aider financièrement à l'adaptation d'un logement :



Programme d'adaptation de domicile (PAD) de la Société d'habitation du Québec (SHQ) :

- Couvre jusqu'à **100% des coûts** pour certaines modifications si la personne est admissible.
- Géré par la Ville de Gatineau ou la MRC pour les municipalités environnantes.

Programme de Supplément au Loyer adapté (SLA) pour réduire les coûts d'un logement déjà adapté.

- Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire pour des travaux d'adaptation reconnus.

3. Obtenir les approbations nécessaires

- Si la personne est locataire, demander l'autorisation du propriétaire avant d'effectuer des travaux.

Si les modifications sont importantes (ex. rampe d'accès, salle de bain adaptée), une demande de permis auprès de la Ville de Gatineau pourrait être requise.

4. Planification et réalisation des travaux

- Sélectionner un entrepreneur qualifié (il peut être recommandé par le programme PAD).
- S'assurer que les matériaux et les installations respectent les normes d'accessibilité (ex. rampes aux bonnes dimensions, seuils de porte abaissés, barres d'appui solides).

Vérifier que les coûts sont couverts avant de commencer les travaux.



5. Suivi et ajustements

- Après les modifications, s'assurer que l'espace répond bien aux besoins de la personne.
- Si des ajustements sont nécessaires, contacter l'ergothérapeute pour revoir certaines installations.

En suivant ces étapes, il est possible de transformer un logement standard en un espace sécuritaire, confortable et adapté aux besoins de la personne.



Programme d'appui et de sensibilisation |

Laurie-Anne Vézina

819-770-8804 poste 227



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 craniocérébral (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,

Avec le retour du beau temps, l'ANO continue son travail de promotion et de sensibilisation en Outaouais. Nous travaillons à développer des partenariats avec le centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais et les organismes de la région afin que tous puissent bénéficier de nos services et du soutien de l'ANO.

Ensemble, faisons connaître l'ANO!

Chaque membre peut contribuer à faire rayonner l'ANO! Un simple geste peut faire toute la différence : parlez de l'ANO autour de vous. Que ce soit à un ami, un voisin ou une connaissance, un simple partage peut faire toute la différence.

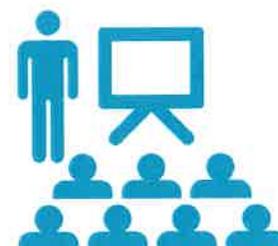
D'ailleurs, nous tiendrons une conférence destinée au grand public pour sensibiliser à l'AVC et au TCC le 13 mai prochain. Ce sera une occasion unique d'en apprendre davantage sur ces enjeux de santé, sur l'ANO et sur les parcours touchants de certains de nos membres. Invitez vos proches, collègues ou toute personne intéressée par le sujet!

Un printemps et un été remplis d'activités!

Avec le retour du printemps et l'arrivée de l'été, j'espère vous croiser dans nos activités quotidiennes. Plusieurs activités, ateliers, sorties, etc. sont au programme pour les prochains mois. C'est le moment idéal pour sortir, briser l'isolement et profiter pleinement de l'été.

Au plaisir de vous croiser,

Laurie-Anne





Témoignage | Michel Allard



Bonjour,

Je m'appelle Michel Allard, mais tout le monde m'appelle Mike. J'ai découvert l'ANO à la suite de mon AVC en décembre 2020. Avant, j'étais installateur chez Bell Canada. J'ai pris ma retraite à 58 ans, peu de temps avant mon AVC.



Depuis mon AVC, je vis avec l'aphasie. Ce n'est pas toujours facile de me faire comprendre et de participer aux discussions. Je persévère et je travaille fort chaque jour pour m'améliorer. Je suis très content que mes efforts paient et de voir le progrès que j'ai fait en bientôt cinq ans. Je participe à plusieurs activités de l'ANO pour rencontrer des gens et me pratiquer à parler et à lire. J'aime venir à l'ANO pour voir mes amis et mes activités préférées sont la lecture animée et l'atelier de mémoire.

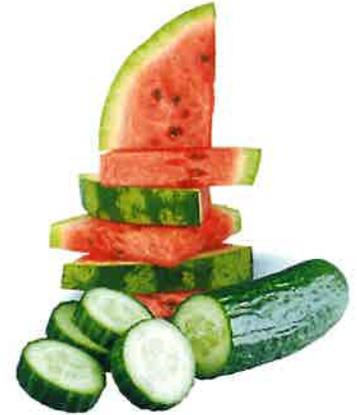
J'aime jouer de la guitare et chanter, j'aime jouer au hockey et m'entraîner, j'aime aller à mon chalet et pêcher. Je voyage aussi plusieurs fois par année avec ma femme et mes amis. Je suis très manuel et j'aime faire des rénovations pour embellir mon espace.

À bientôt!





Témoignage | Richard Bertrand



Bonjour à tous,

Je me présente, Richard Bertrand, membre de l'ANO depuis quelques années. En mars dernier, j'ai eu le privilège de participer pour la première fois au tournoi de curling de Québec aux côtés de la formidable équipe de l'ANO. Ce fut une expérience enrichissante et mémorable et je souhaite profiter de cette occasion pour remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué à la rendre aussi spéciale.

Tout d'abord, un immense merci à mes coéquipiers: Antoine Castonguay, Martine D'Aragon et Martine Rochon (M&M), ainsi qu'aux membres du personnel de l'ANO: David Duguay et Laurie-Anne Vézina. Votre implication, votre dévouement, votre générosité et votre esprit d'équipe ont fait de cette aventure un moment inoubliable. Ensemble, nous avons développé une belle complicité et tissé des liens solides que je chérirai longtemps.

Un merci tout particulier à Serge Boudria et Martine Rochon, qui ont généreusement pris le temps de nous enseigner, à Martine et moi, les subtilités du curling. Leur patience, leur énergie et leur passion pour ce sport ont été d'une aide précieuse et nous leur en sommes profondément reconnaissants.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers Francine Chartrand et Valérie Richard du Club de curling des Collines pour leur engagement bénévole exceptionnel. Grâce à leur soutien et à leurs précieux conseils, nous avons pu progresser et vivre pleinement cette belle aventure.



Merci du fond du cœur à chacun d'entre vous. Ce tournoi a été bien plus qu'une simple compétition: il a été l'occasion de partager, d'apprendre et de créer des souvenirs inoubliables. J'ai déjà hâte à la prochaine édition !

Richard Bertrand

Évènements spéciaux

Conférence

Grand public

Présentée par l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais



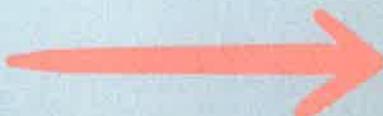
Le cerveau à l'épreuve :
Sensibilisation aux AVC et TCC

13 mai 2025

18h30 à 20h

Au 115 boulevard Sacré-Coeur
Salle Roger Poirier (Hull-Volant)

Inscription ici



NOUVEAU



INFOLETTRE



Scanner avec le cellulaire



[Lien pour s'abonner](#)

ABONNEZ-VOUS



Nouveau

Modes de paiement

1. Argent comptant

Paiement sur place

Reçu à la main remis

2. Virement interac

Paiement à distance

À envoyer au direction@ano.ca en indiquant la raison du paiement

***Il n'est plus possible de payer par cartes de débit ou de crédit.**



BBQ ANNUEL ANO

Billet
10\$



**5 JUIN 2025
JEUDI**

**115 BOULEVARD
SACRÉ-COEUR**

**BREUVAGE ET
DESSERT INCLUS**

11H30 À 14H00

À L'EXTÉRIEUR

PRIX DE PRÉSENCE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



JEUDI 19 JUIN À 18H

- Collations servies dès 17h45
- AGA débutant à 18h
- Présentation du rapport d'activités
- Présentation des états financiers
- Élection de 4 postes



Collations servies

115 boulevard Sacré-coeur

VACANCES DE L'ÉQUIPE

Danie: 4 au 21 août

Jessica: 9 au 17 juin &

14 au 24 juillet

Josée: 21 au 31 juillet &

11 au 21 août

Laurie-Anne: 18 au 28 août

À LA DOUCE MÉMOIRE DE

Paulette Maisonneuve

Décédée le 18 décembre 2024



Idées en cuisine





Quinoa aux légumes grillés et au tofu

Préparation: 30min

Cuisson: 30min

Portions: 4

Ingrédients

TOFU

- ◆ 450g de tofu ferme, coupé en dés
- ◆ 2 tasses d'eau
- ◆ 2 c. à thé de sel

SALADE

- ◆ 1 tasse d'eau
- ◆ 1 1/4 tasse de quinoa, rincé et égoutté
- ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 courgettes, coupées en deux sur la longueur et émincées
- ◆ 1 boîte de 398ml de cœurs d'artichauts en quartier, rincés et bien égouttés
- ◆ 1 gousse d'ail, hachée
- ◆ 1 tomate, coupée en fins quartiers
- ◆ 1/4 de tasse de feuilles de persil plat, déchirées
- ◆ 1 citron, le zeste et le jus
- ◆ 1 c. à thé d'origan séché

Préparation

TOFU

- ◆ Déposer le tofu dans un bol résistant à la chaleur.
- ◆ Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le sel. Verser le liquide chaud sur le tofu. Laisser macérer le temps de préparer la salade.

SALADE

- ◆ Dans la même casserole, porter à ébullition l'eau et le quinoa. Saler. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Défaire les grains de quinoa à la fourchette.
- ◆ Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, cuire le poivron dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile 2 minutes en remuant. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés en remuant à mi-cuisson. Réserver dans un grand bol.
- ◆ Égoutter le tofu. Jeter le liquide.
- ◆ Dans la même poêle toujours à feu élevé, dorer les artichauts dans le reste de l'huile 1 minute. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Transvider dans le bol.
- ◆ Incorporer le tofu, le quinoa, la tomate, le persil, le zeste et le jus de citron et l'origan aux légumes grillés. Saler et poivrer.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8326-quinoa-aux-legumes-grilles-et-au-tofu>

Tarte à la pistache, aux framboises et au chocolat blanc



Préparation: 30min

Cuisson: 15min

Réfrigération: 2h

Ingrédients

Crème au chocolat blanc

- 55 g de chocolat blanc, haché
- 1/2 tasse de crème 35 %

Garniture

- 2 tasses de framboises fraîches

Croûte

- 130 g (1 tasse) de pistaches, éca-lées, non salées
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre, fondu

Préparation

Crème au chocolat blanc

- ⇒ Placer le chocolat dans un bol. Réserver.
- ⇒ Dans une petite casserole, porter à ébullition la moitié de la crème (60 ml/1/4 tasse). Retirer du feu et verser sur le chocolat. Laisser fondre 1 minute sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la ganache soit lisse. Incorporer le reste de la crème. Couvrir et réfrigérer 2 heures.

Croûte

- ⇒ Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- ⇒ Entre-temps, au robot culinaire, hacher finement les pistaches avec la cassonade. Incorporer le beurre fondu. Presser le mélange dans le fond d'un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre.
- ⇒ Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les pistaches soient légèrement dorées. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Garniture

- ⇒ Dans un bol, fouetter la crème au chocolat blanc au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Étaler sur la croûte de pistaches en laissant une bordure de 1 cm (1/2 po) sur le pourtour. Garnir des framboises. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. La tarte est meilleure le jour même.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7918-tarte-a-la-pistache-aux-framboises-et-au-chocolat-blanc-sans-gluten>



Viellir en santé

Gestion du stress

Dans son livre *"Guérir le stress, l'anxiété et la dépression"*, David Servan-Schreiber décrit sept voies qui permettent de guérir ou de mieux gérer ces troubles émotionnels. Voici les sept voies qu'il propose :

1. **La méditation de pleine conscience (Mindfulness)** : Une pratique qui aide à prendre conscience du moment présent, réduisant ainsi les pensées anxieuses et le stress.
2. **La cohérence cardiaque** : Une méthode de respiration qui permet de réguler les émotions et de calmer l'esprit en synchronisant la respiration avec le rythme cardiaque.
3. **L'exercice physique** : L'activité physique régulière est un moyen de libérer des endorphines, les hormones du bien-être, et de réduire le stress et l'anxiété.
4. **La nutrition et les suppléments** : Une alimentation équilibrée, associée à des compléments alimentaires (comme les oméga-3), peut avoir un impact positif sur le cerveau et le bien-être émotionnel.
5. **Le sommeil réparateur** : Un bon sommeil est essentiel pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression. Il est crucial de prendre soin de son hygiène de sommeil.
6. **Les liens sociaux** : Entretenir des relations sociales positives et solides est fondamental pour maintenir un équilibre émotionnel et réduire le stress.
7. **L'accompagnement thérapeutique** : Les thérapies cognitivo-comportementales, ainsi que d'autres formes de psychothérapie, sont des outils importants pour traiter l'anxiété et la dépression.

Ces sept voies sont un ensemble de pratiques et de stratégies qui, selon Servan-Schreiber, permettent de prendre soin de soi de manière holistique pour mieux gérer les émotions et la santé mentale.



PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Dîner de Noël



PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



Dîner de St-Valentin



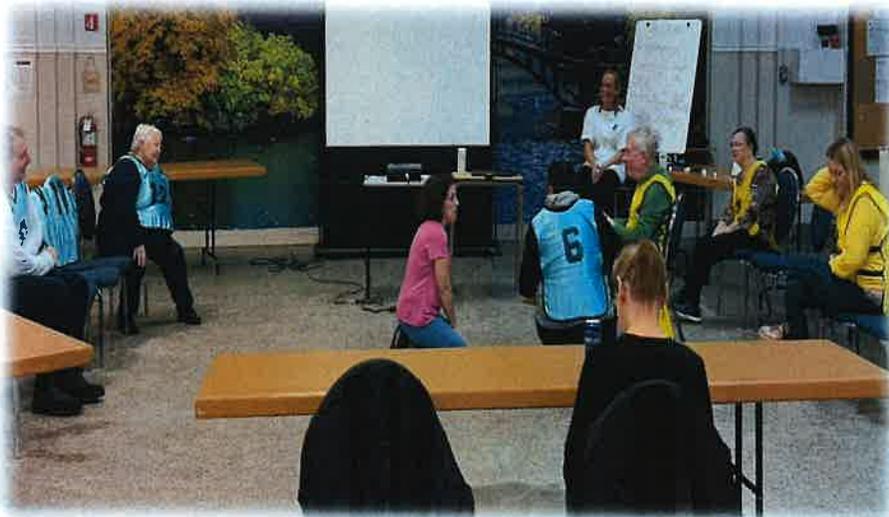
PHOTOS | DIVERSES ACTIVITÉS



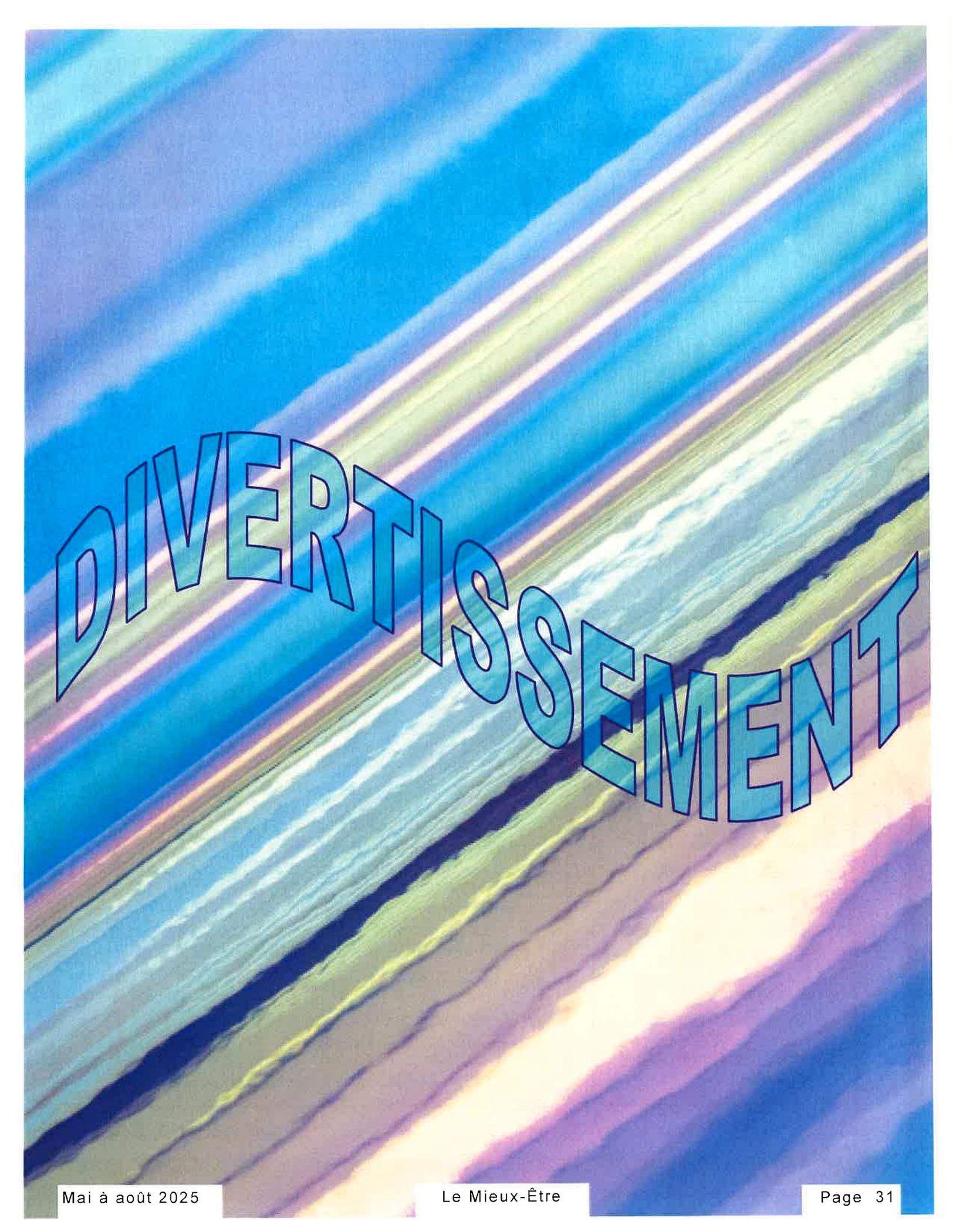
*ANO
rallye*



*Vie
active*

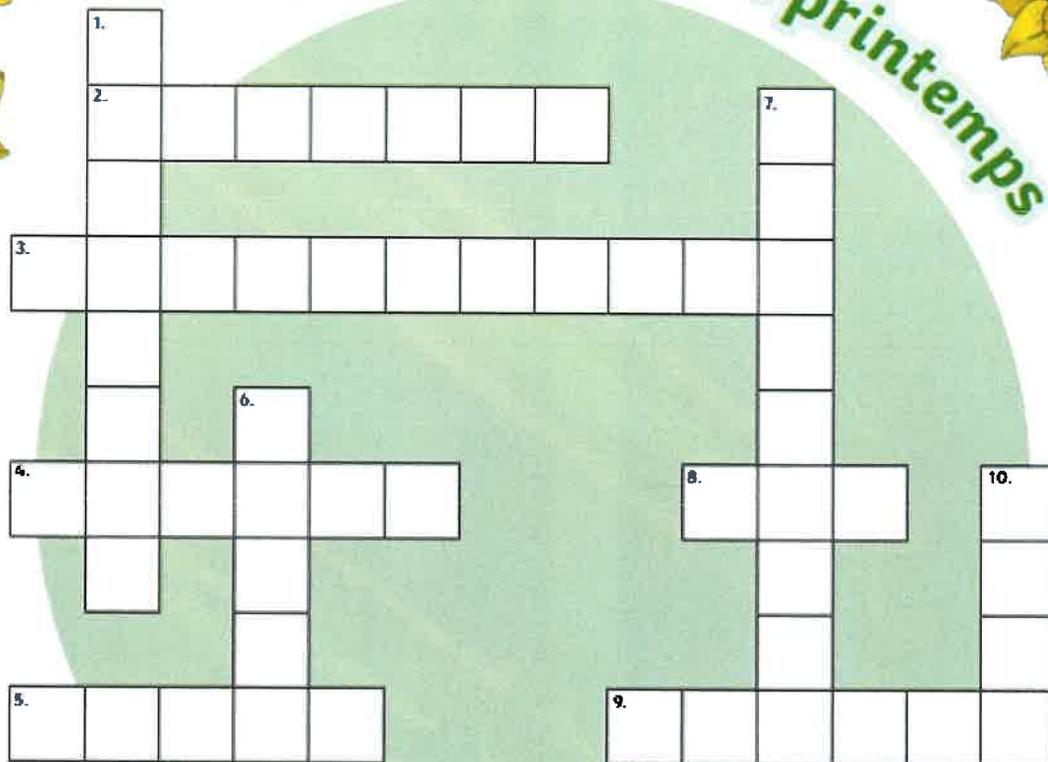


*ANO
impro*



DIVERTISSEMENT

Mots croisés du printemps



vertical

1. La chenille se métamorphose en cet insecte à quatre ailes.
6. Elle est verte et pousse dans les jardins et les prés.
7. Fleur jaune qu'on appelle aussi narcisse.
10. Le printemps commence ce mois-ci.

horizontal

2. Insecte qui butine le pollen des fleurs et produit du miel.
3. État léthargique duquel sortent les hérissons au printemps.
4. Astre qui produit de la lumière et de la chaleur.
5. Le printemps succède à cette saison.
8. Abri que les oiseaux construisent pour y pondre et couvrir leurs oeufs.
9. On peut les cueillir dans les jardins et les prés.

Solution à la page 36

Mots cachés

X	S	C	S	X	Y	N	P	Q	T	I	A	I	D
I	S	A	E	C	B	G	A	R	K	M	S	S	J
O	A	Z	A	H	Y	D	R	E	E	F	X	B	R
V	B	Q	J	O	A	M	F	N	U	A	B	A	S
T	E	L	D	V	P	B	U	O	B	Q	G	R	T
W	I	N	J	X	Z	S	M	U	O	N	Q	C	D
X	L	U	D	J	B	P	X	V	U	K	U	-	B
T	L	M	G	H	I	X	I	E	R	J	Q	E	K
Y	E	T	H	E	R	B	E	A	G	T	Z	N	S
P	U	P	V	E	R	T	T	U	E	E	P	-	O
Q	B	V	F	L	E	U	R	R	O	A	X	C	L
I	O	O	I	S	E	A	U	T	N	P	C	I	E
Q	G	T	F	Q	K	P	L	U	I	E	V	E	I
Y	Y	L	W	P	A	P	I	L	L	O	N	L	L

- ABEILLE
- ARC-EN-CIEL
- BOURGEON
- FLEUR
- HERBE
- OISEAU
- PAPILLON
- PARFUM
- PLUIE
- RENOUVEAU
- SOLEIL
- VERT

Solution à la page 36

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

SUNDUS

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

Mandala à colorier



Appel à votre générosité

COMMENT DONNER ?

PREMIÈRE FAÇON DE DONNER : En allant sur notre site à l'adresse www.ano.ca



Cette façon est sécuritaire et confidentielle. L'ANO recevra le don directement dans son compte.

DEUXIÈME 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 !

En quoi consiste le bénévolat ?

- Accompagner des groupes lors d'activités enrichissantes;
- Entretenir les locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations;
- Participer aux appels téléphoniques pour les activités aux membres;
- S'impliquer dans des tâches administratives.

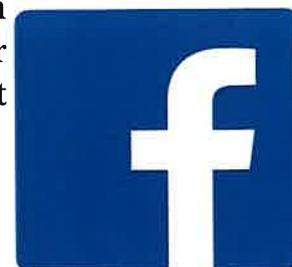


**Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?
Veuillez communiquer avec nous au (819) 770-8804.**

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.

<https://www.facebook.com/ano.ca>



Conseil d'administration 2023-2024

Natalie Bastien, Présidente
 Marc Riel, Vice-président
 Raphaëlle Robidoux, Trésorière
 Anne Simon, Secrétaire
 Colette Gauthier, Administratrice
 Éleine Castonguay, Administratrice

Merci de tout cœur de votre implication !

Merci à nos collaborateurs pour cette édition !

Natalie Bastien, Présidente du C.A.
 David Duguay, Directeur
 Josée Tremblay, Intervenante
 au programme d'intégration résidentielle
 Jessica Limoges, Intervenante
 au programme d'intégration socio-
 professionnelle
 Danie Lafontaine, Intervenante
 au programme d'intégration sociale
 Laurie-Anne Vézina, Intervenante
 au programme d'appui et de sensibilisation
 Michel Allard, Membre usager
 Richard Bertrand, Membre usager
 Marie Morin, Membre usager
 Bernard Laroche, Membre usager

Solution des sudokus

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

Solution mots croisés



Heures d'ouverture régulières

Mai: Lundi au vendredi de 9h à 16h
 Juin, juillet et août: Lundi au jeudi de 9h à 16h & **vendredi fermé pour la journée**

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS!

Société de l'assurance
automobile

Québec

Programme de Soutien
aux Organismes
Communautaires

Québec

MERCI DU FOND DU CŒUR À TOUS NOS COMMANDITAIRES !

