



Le Mieux-Être express



**Association des
Neurotraumatisés-
Région de
l'Outaouais**

- © Nos coordonnées:
- © 115 Sacré-cœur, 01 Gat.
- © (tél.)819-770-8804
- © (fax.)819-770-5863
- © Courriel: ano@ano.ca
- © Site internet: www.ano.ca

Dans ce numéro :

Bonjour Agapo	2
Nouvelles du CA	2
Mot de la Coordo.	2
Mot de l'intervenante	3
Henri Goland	4
Pensée à méditer	5
Annonces	6

Bonjour Agapo

Nous savons tous qu'en ce moment tu traverses une épreuve, que tu as à vivre des moments difficiles et c'est pour cette raison que toute l'équipe de l'ANO tenait à te souhaiter beaucoup de courage...

Tu es une personne que nous apprécions de façon particulière: ton

sourire et ta persévérance nous inspirent, et la meilleure manière de te le dire c'est de t'être solidaire, de te soutenir, ne serait-ce qu'en pensée, avant que tu nous reviennes, le plus rapidement possible, rétablie et plus rayonnante que jamais.

Toute l'Association te manque et attend ton retour.

De nous tous

Nouvelles du C.A.

Bonjour à tous,

Voilà une autre année finie et une nouvelle année qui commence. Il me fait grand plaisir de vous annoncer l'embauche de

Nathalie Joannette comme intervenante psychosociale, elle remplace Patrick Foucault qui a dû nous quitter pour retour-

ner aux études. J'ai eu le plaisir de la voir travailler, elle sera un atout important pour les membres de l'ANO.

Carole St-Arnaud sera notre directrice générale par intérim pendant quelques mois en attendant le retour de Agapo Néron-Cloutier, qui prend quelques mois de vacance

pour cause de maladie. Nous lui souhaitons un prompt rétablissement et attendons son retour.

Prends bien soin de toi !

Michel Racine

Président du C .A .
de l'ANO

Mot de la Coordonnatrice

Bonjour,

La saison des fêtes est déjà terminée et la nouvelle année déjà entamée. Les choses vont bon train à l'ANO, le personnel et ses bénévoles travaillent à vous concocter des activités pouvant répondre aux goûts de tous et chacun. Nous désirons vous rappeler de ne pas hésiter à nous

téléphoner pour obtenir de l'information sur les activités et les services que nous offrons.

Malgré le fait que nous sommes déjà en début février, le personnel de l'ANO et tous ses bénévoles tiennent à vous souhaiter une très bonne année 2007, remplie d'amour, de joie, de paix et de prospérité.

Carole StArnaud
Coordonnatrice clinique

Mot de l'intervenante

Bonjour à vous tous,

Il y a de nouvelles activités à l'ANO pour les mois de février et mars.

Après le froid, l'eau chaude de la **piscine du centre Jack Purcell** sera sûrement très appréciée. Nous irons nous tremper le gros orteil

dans cette piscine chauffée et peu profonde afin de faire quelques exercices. Avis spécialement à ceux qui ont des douleurs chroniques et sachez qu'ils peuvent accueillir les gens en fauteuil roulant. Cette activité sera à l'horaire, au moins, une fois par mois pour les prochains mois, cela vous coûtera 4\$ pour chaque visite.

À compter du vendredi 2 mars, l'ANO aimerait bien offrir des sessions de **YOGA adapté**. Nous avons déniché pour vous probablement la

meilleure professeure de yoga de l'Outaouais soit Line Ouellette. Elle offre des cours adaptés à ceux qui ont peu d'équilibre, une semi paralésie ou encore qui sont en fauteuil roulant. Le yoga même assis, c'est possible !! Venez apprendre à respirer et relaxer ici même à l'ANO.

Les sessions débuteront le 2 mars

à raison 2 fois par mois soit tous les deux vendredi après-midi de 13h30 à 15h pendant 10 sessions. Le coût est de 55\$.

De plus, à compter du mercredi 7 mars, l'ANO vous offre une **initiation à la peinture sur bois**, d'une durée de 4 semaines. Cet atelier sera les mercredi de 13h30 à 15h jusqu'au 28 mars. C'est gratuit! Avis aux intéressés. Faites vite, nous prenons que 10 personnes. Plusieurs autres idées mijotent,

nous vous tiendront au courant au fur et à mesure qu'elles seront à point !!!

Nathalie Joannette
Intervenante psychosociale

Avis de recherche

Recherche de collaborateurs pour le comité du bulletin le « Mieux-Être »

Comme vous le savez, la préparation d'un journal de qualité demande diverses étapes donc beaucoup de temps et d'énergie. Nous sommes donc à la recherche de nouveaux collaborateurs désirant apporter leur aide à la conception et à la planification du bulletin.

Les personnes intéressées se réuniront en comité afin de préparer et sélectionner les articles, corriger l'orthographe, faire la mise en page, l'assemblage et l'envoi du bulletin. La fréquence de la parution du Mieux-Être dépendra de votre implication. Alors si vous avez le goût de vous impliquer en relevant de nouveaux défis, le Mieux-Être vous attend.....

Si vous voulez plus d'information ou vous voulez vous joindre à nous téléphonez-moi à l'ANO au 819-770-8804 poste 226.

La survie du Mieux-Être dépend de vous.....

Henri Golland

- Un jour, par manque d'effectifs dans le monde vétérinaire, des poulets s'intubèrent entre eux...
- Aléatoire, est-ce-que ça veut dire: aller à T'ois-Rivières, chez Mme Pronovost et sa bande?
- Avec les nouveaux systèmes numériques, les vieux micros ont de la misère à fonctionner.
- Un autre jour, un pamplemousse demanda de l'aide à un citron; mais ce dernier, qui le trouvait un peu insignifiant lui dit :
"Orange- toi avec tes troubles."
- Pour être en bon terme avec un ado., il suffit de ne pas se le mettre à dos...
- Le plus dur, dans la vie, ce sont les cent

premières années, après, on s'habitue...

- Si j'étais coiffeur, je pourrais friser le ridicule; mais, pour ça, ça prend du toupet...
- Depuis le début des temps et dans mon dentier, la perte de vie a toujours été la première cause de décès.

On rigole toujours et encore...

Henri Golland de Plubelle

Pensée pour méditer

Les aveugles et l'éléphant

« Il était une fois six aveugles originaires de l'Hindoustan

Instruit et curieux,
Ils décidèrent, pour la première fois,
Rencontrer un éléphant,
Afin de compléter leur savoir.

Le premier s'approcha de l'éléphant
Et, alors qu'il glissait,
Contre son flanc vaste et robuste,
Il s'exclama : « Dieu me bénisse,
Un éléphant est comme un mur! »

Le Deuxième, tâtant une défense,
S'écria, « Oh! Oh!
Rond, lisse et pointu?
Selon moi, cet éléphant
Ressemble à une lance! »

Le Troisième, se dirigea vers l'animal,
Pris la trompe ondulante
Dans ses mains et dit :
« Pour moi, l'éléphant est comme une serpent! »

Le Quatrième tendit une main impatiente,
Palpa le genou
En fut convaincu qu'un éléphant
Ressemblait à un arbre!

Le Cinquième s'étant saisi pas hasard de l'oreille, dit :
« Même pour le plus aveugle des aveugles
Cette merveille d'éléphant
Est semblable à un éventail! »

Le Sixième chercha à tâtons l'animal,
Et, s'emparant de la queue qui balayait l'air
Perçut quelque chose de familier,
« Je vois, dit-il, l'éléphant
Est comme une corde! »

Alors, les six aveugles
Discutèrent longtemps et passionnément,
Tomant chacun dans l'excès ou un autre,
Et, quoique détenant chacun une part de vérité,
Ils étaient tous dans l'erreur!

Source : Tiré d'un vieux conte hindou :
ARVON, Henri, (1951) Le Bouddhisme, Coll. « Que sais-je? », PUF, Paris.

Petite Annonce

PETITE ROUGE

Il est déjà le temps de vous parler de notre activité à la Petite Rouge. Quoi de mieux pour se réchauffer le cœur, pendant ces temps de froidure, que de planifier une petite vacances au bord de la plage. Ce n'est peut-être pas le Pérou mais c'est pas trop loin, pour ceux qui sont pas trop difficile!!!

Alors, nous avons **32 places de disponible** et le coût est de 116\$ par personne avec un dépôt de 50\$ avant le 30 avril prochain. Veuillez noter que ce dépôt est non-remboursable moins de 30 jours avant la date d'arrivée. Justement, nous partons pour le Pérou, heu, pour la Petite Rouge, du 6 au 8 juillet !! Tout cela comprends donc 2 nuits et 6 repas sans parler de l'agréable compagnie, de la plage et si on est chanceux, du soleil.

J'espère vous avoir donné le goût, en tout cas, moi ça me tente !!

Nathalie

Petite Annonce

L'entreprise, Les Aliments Jeunesse, est fière de vous faire découvrir sa nouvelle gamme de produits alimentaires, nous retrouvons 12 recettes dont, entre autres, un émincé de bœuf à la sauce texane, du poulet Dijon et estragon, du rôti de porc, des brochettes de poulet Satay, du bœuf aux légumes, du bœuf bourguignon ou du vol-au-vent. Les produits sont disponibles en format familial de 900 grammes (5-6 portions) ou 1,5 kilos (8-10 portions).

Les Aliments Jeunesse vous offre l'opportunité de commander des produits de qualité et de les servir en un tour de main. En moins de 10 minutes, tous les produits peuvent être servis. Donc, si vous manquez de temps pour cuisiner, plutôt que de faire de la friture ou d'opter pour de la restauration rapide, optez pour un repas savoureux.

Les recettes de Les Aliments Jeunesse sont faibles en gras. Elles sont également confectionnées sans agent de conservation, sans colorant ou additif et réalisées avec des produits de qualité. Les produits alimentaires offrent une durée de conservation variant de 16 à 21 jours grâce au procédé de cuisson sous-vide.

N'oubliez pas qu'en vous procurant ces produits, vous contribuez à contrer le décrochage scolaire en Outaouais. À titre d'entreprise d'économie sociale, tous les profits, récoltés par le fruit de la vente des produits, seront en totalité réinjectés dans des ressources pour les jeunes. Nous comptons réinvestir les sommes dans des projets où sera desservie une clientèle de 13 à 20 ans qui se retrouve face à une problématique de décrochage scolaire et/ou social.

Pour commander ou vous procurer les produits, téléphoner au 819-778-8550 poste 23.

Luc Lévesque

Directeur des projets socio-économiques

Vallée-Jeunesse

111, rue de Carillon

Gatineau (Québec) J8X 2P8

Tél: (819) 778-8550 poste 23

Télec: (819) 778-0754