

Le Mieux-être



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Ontario

Juillet-Août 2011



Photos : Naomie Ledoux

Dans ce numéro :

<i>Mot de Johanne</i>	2
<i>Chronique de Denise</i>	3
<i>Mot de Alain</i>	4
<i>Mot du C.A.</i>	4
<i>Rions un peu</i>	5
<i>Neurones en folie</i>	6
<i>Les 6 erreurs</i>	7
<i>Sites Web intéressants</i>	7
<i>Mots cachés</i>	8
<i>Photos des activités</i>	9
<i>Sherlock Holmes ?</i>	10
<i>Les recettes</i>	11
<i>Identification</i>	12
<i>Quoi de neuf ailleurs</i>	13
<i>Les coordonnées</i>	14
<i>Solutions des jeux</i>	14

Une belle ambiance régnait le 19 mai dernier. Plusieurs personnes se sont présentées au BBQ qui a eu lieu au parc Fontaine. Nous avons eu l'occasion d'entendre et de s'amuser avec le groupe Tam Tam Action.

UN BONJOUR DU COSTA RICA



Mot de Johanne
Chaussé

Hola à tous !

Je vous écris de Puntarenas, dénommée la costière du Pacifique Central. J'y suis en vacance pour trois semaines. Je vous envoie toute la chaleur de l'Amérique Centrale. J'ai bien hâte de vous raconter mes aventures.



Justement, en parlant d'aventures, dès cet automne, l'équipe mettra en place une nouvelle activité. Lors de nos soupers Ano Chaudron, un pays visité par les membres ou l'équipe vous sera présenté. Aider de photos, DVD, on fera le tour de différents pays à peu de frais. Vous êtes nombreux à



voyager, alors, n'hésitez pas à venir nous faire partager vos péripéties de voyage. Vous n'avez qu'à téléphoner au bureau pour choisir la date qui vous convient.

Les vacances riment avec bien-être et plaisir. Alors que tu sois allé en Gaspésie ou à Terre-Neuve ou n'importe quelle destination, peu importe, l'essentiel c'est de le partager avec nous et nous faire rêver.

Entre-temps, je vous invite à profiter des belles activités estivales que l'équipe vous a organisées. Plus il y aura de participation, plus l'activité sera stimulante et agréable.

Au plaisir de vous revoir.

L'HABILLEMENT



Chronique de Denise
Intervenante psychosociale

En plus de nous protéger contre les éléments, l'habillement est un moyen de communication non verbale. La façon de se vêtir véhicule plusieurs messages dont :

- Le niveau de vie
- Le niveau d'éducation
- Le degré de fiabilité
- Le statut social
- Le degré de raffinement
- Le milieu économique
- Le milieu social
- Le milieu culturel
- Le degré de succès
- La moralité



Les recherches démontrent que nous faisons des suppositions à partir de la façon dont les gens s'habillent.

Nous nous comportons souvent de façon différente avec les inconnus selon leur apparence vestimentaire. En général, les gens réagissent de façon plus positive avec les personnes bien vêtues.

Nous avons davantage tendance à suivre les ordres d'une personne élégamment vêtue. En dépit de la fréquence à laquelle nous les émettons, les hypothèses formulées sur la façon dont les gens s'habillent ne sont pas toujours fondées. En effet, l'inconnu aux vêtements froissés et mal ajustés peut être un travailleur en vacances, une personne ordinairement élégante sur le point de nettoyer sa cheminée ou même un millionnaire excentrique.

Lorsque nous apprenons à mieux connaître les personnes, leur façon de s'habiller devient moins importante à nos yeux. Bien

se vêtir est particulièrement important dans les premiers temps d'une relation personnelle et lorsqu'il est



nécessaire de faire bonne impression lors d'une entrevue d'embauche. L'alternative entre aller de l'avant ou être complètement rejeté peut découler de notre apparence vestimentaire ou personnelle.

Source : ADLER, Ronald B. et Neil TOWNE. *Communication et interactions*. Laval, Éditions Études Vivantes.

Bonjour à tous,

Comme vous l'avez déjà constaté, le beau temps est enfin arrivé et les activités estivales sont enclenchées. C'est certain que l'été nous donne toujours l'opportunité de faire plus de choses à l'extérieur et cette année ne sera pas différente. Les activités que j'ai préparées pour vous sont plus variées que l'année dernière et j'espère qu'elles sauront vous plaire et vous divertir. Pour les sorties tel que la journée de pêche, la journée de golf, la croisière à Plaisance, l'atelier de chandelles et toutes les autres qui sont inusités, je vous demanderais de me contacter pour réserver votre place à l'avance. C'est pour me faciliter la tâche dans la réalisation de ces activités.



Mot de Alain Gélinas
Intervenant psychoso-

Prenez note que l'équipe d'intervention prendra ses vacances au mois d'août. Pour Denise, ce sera au début du mois et pour moi, ce sera à la fin du mois.

Si vous avez des questions par rapport à la programmation d'été, n'hésitez pas à me contacter au poste 226.

Toute l'équipe vous souhaite un été rempli de joie et de beau temps en compagnie de vos familles et vos ami(e)s.



Mot du conseil d'administration

Élections
2011

Lors de l'Assemblée générale annuelle du mois de mai dernier, un nouveau Conseil d'administration a été formé.

Les élus sont :

Anne-Karine Gauthier, présidente
Naomie Ledoux, vice-présidente
Denis Roussel, trésorier
Georgette Lachance, secrétaire
Céline Gagnon, conseillère
Gary Leonard, conseiller
Paul Lagacé, conseiller
Yan Rainville, conseiller



Rions un peu

Serge Querry



UN CURÉ ÇA MENT JAMAIS !

Sur un vol vers la France, une jeune fille distinguée était assise à côté d'un prêtre. Elle lui demanda :

- Mon père, puis-je vous demander une faveur ?

- Bien sûr, mon enfant, que puis-je pour-vous ?

- Eh bien, j'ai acheté un séchoir à cheveux électrique très perfectionné pour l'anniversaire de ma mère. Il est dans son emballage et bien au delà de la valeur limite d'importation. J'ai bien peur que l'on me le confisque. Ne pourriez-vous pas le passer aux douanes pour moi, sous votre soutane, par exemple ?

- J'aimerais bien pouvoir vous aider, Chère enfant, mais je dois vous avertir, je ne mentirai jamais.

- Avec l'honnêteté écrite sur votre visage, on ne vous questionnera sûrement pas.

Lorsqu'ils arrivèrent au guichet des douanes, la jeune fille laissa passer le prêtre. Le douanier lui demanda :

- Avez-vous quelque chose à déclarer, Mon père ?

- De la pointe de mes cheveux jusqu'à ma taille, je n'ai rien à déclarer !

Le douanier, trouvant cette réponse bizarre, lui demanda alors :

- Et de la taille aux pieds, qu'avez-vous à déclarer ?

- J'ai un instrument merveilleux destiné à être manipulé par une femme et qui n'a jamais été utilisé à ce jour.

Le douanier éclata de rire et lui répondit :

- Passez Mon père !!!... AU SUIVANT !!!



SUPERBE PHYLOSOPHIE

Un maître de l'Orient a vu un scorpion se noyer et décida de le tirer de l'eau, et lorsqu'il le fit, le scorpion le piqua. Par l'effet de la douleur, le maître lâcha l'animal qui de nouveau tomba à l'eau en train de se noyer. Le maître tenta de le tirer nouvellement et l'animal le piqua encore.

Quelqu'un qui était en train d'observer se rapprocha du maître et lui dit :

- Excusez-moi, mais vous êtes têtue! Ne comprenez vous pas que à chaque fois que vous tenteriez de le tirer de l'eau il va vous piquer ?



Le maître répondit :

- La nature du scorpion est de piquer, et cela ne va pas changer la mienne qui est d'aider.

Alors, à l'aide d'une feuille, le maître tira le scorpion de l'eau et sauva sa vie et continua :

- Ne change pas ta nature si quelqu'un te fait mal; prends juste des précautions. Les uns poursuivent le bonheur, les autres le créent. Quand la vie te présente mille raisons de pleurer, montre-lui que tu as mille raisons pour sourire.

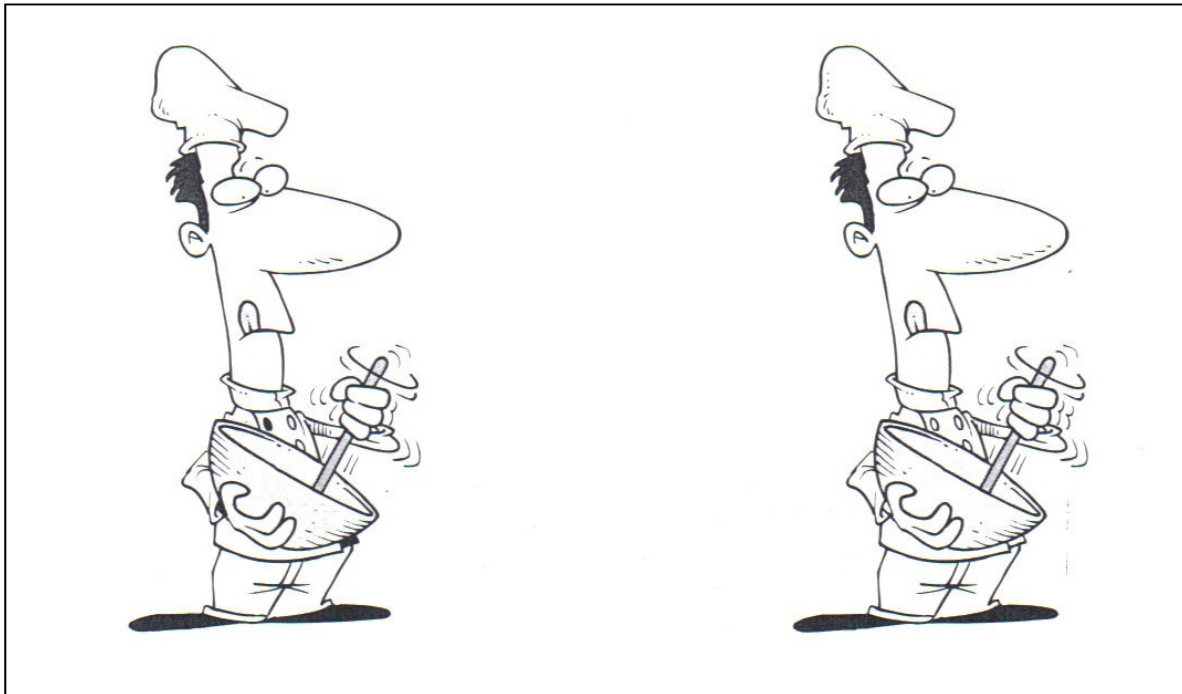
Préoccupe-toi plus de ta conscience que de ta réputation. Parce que ta conscience est ce que tu es, et ta réputation c'est ce que les autres pensent de toi... Et ce que les autres pensent de toi...c'est leur problème.



MISSION DE L'ASSOCIATION DES NEUROTRAUMATISÉS DE L'OUTAOUAIS

*AIDER LES PERSONNES AYANT SUBI UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL (TCC)
OU UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) ET LEUR FAMILLE, DANS L'OBTENTION
DE SERVICES APPROPRIÉS D'AIDE ET DE RÉADAPTATION ET DE SERVICES PSYCHOSOCIAUX.*

Les 6 er-



Sites Web intéress-

<i>Article à vendre</i>	http://www.cavendre.com/
<i>Carte amitié</i>	http://www.chezkasy.com/menuamitie.html
<i>Traducteur de langue</i>	http://qc.babelfish.yahoo.com
<i>Avis sur différentes choses</i>	http://www.monavis.ca/rechercher-un-avis.html
<i>Questions sur la santé</i>	http://www.plaisirsante.ca/ http://www.A.Vogel.com http://www.passeportsante.net
<i>AVC</i>	http://www.preventstroke.ca/fr/index.php http://www.familiprix.com/savoirsante/informationsante.aspx

Mot de 8 lettres

Mots cachés

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

- | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| A | bigre | écossaise | flamme | O | porte | successif | ululer |
| ahurir | briqueté | éculée | G | oblats | prêteuse | T | uniment |
| alarmer | C | effacé | gallon | onagre | R | taurine | V |
| arpège | caleçon | égarée | ghetto | onction | rassise | tendon | vêtue |
| B | calendes | empesé | gluant | P | rating | tétras | |
| ballast | carier | empire | gobeur | paillis | recoin | tiède | |
| bannir | creuset | énervé | I | papauté | prisée | U | |
| battue | D | épris | idiome | parler | regret | ubiquité | |
| berger | déçue | F | iguane | permis | S | ulcère | |
| biffer | E | fardier | ioder | plume | spatule | | |

Photos : Naomie Ledoux

Photos des activités passées



- 1 Anne-Karine et Jean-Pierre, Assemblée générale annuelle
- 2 Naomie, Luc et Alain, Assemblée générale annuelle
- 3 Atelier de zoothérapie
- 4 Sylvain, atelier de zoothérapie
- 5 Marie-Lise et l'entraîneur, atelier de conditionnement physique
- 6 Tam Tam Action, BBQ au pavillon du parc Fontaine

Une chronique pour l'ENTRAIDE et le PARTAGE

Sherlock Hol-



Si vous êtes à la recherche de professionnels ou de bénévoles, vous aurez dorénavant la chance de le demander dans le bulletin Le Mieux-être.

- ⇒ Connaissez-vous un ébéniste ou un charpentier qui aurait le goût d'offrir du temps bénévole à l'Association pour fabriquer un meuble télévision avec armoire de rangement et bibliothèque ? Si oui, demandez-lui de communiquer avec Johanne au 770-8804 poste 222.
- ⇒ Nous sommes à la recherche de personnes qui auraient le goût de partager leurs expériences de vacance et de voyage avec nous. Grâce à notre équipement audio visuel, il vous serait possible de venir nous présenter vos meilleurs souvenirs. Allez, venez nous faire rêver à chaque Ano Chaudron. Pour plus d'informations et pour réserver votre date de présentation, téléphonez Alain au 770-8804.
- ⇒ L'ANO aimerait faire un peu de ménage dans ses locaux. Nous apprécierions qu'une petite équipe bénévole se forme afin de nettoyer les armoires de cuisine, les comptoirs, la cuisinière et le réfrigérateur. Appelez-nous, 770-8804. Nous fournissons les produits nettoyeurs et nous payons la pizza pour le dîner.
- ⇒ Nous cherchons des conférenciers qui pourraient nous entretenir sur des sujets variés après nos ANO Coco. Si vous connaissez des personnes intéressées, veuillez les mettre en communication avec nous. 770-8804.



Vive l'été !





GÂTEAU AU SUCRE À LA CRÈME

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Portion : 6

Ingrédients

- 1/4 tasse (65 ml) beurre
- tasse (250 ml) cassonade
- 1 oeuf
- 1 tasse (250 ml) farine
- 1 c.à thé (5 ml) poudre à pâte
- 1/2 tasse (125 ml) lait
- 1 tasse (250 ml) cassonade
- 1/2 tasse (125 ml) beurre
- 1/4 tasse (65 ml) lait
- 1 tasse (250 ml) sucre en poudre

Étapes

1. Pour le gâteau: Mélanger ensemble les 6 premiers ingrédients, verser dans un moule rond de 8 pouces (20 cm) graissé au préalable.
2. Cuire au four environ 20 minutes à 350°F (180°C) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte sec.
3. Pendant ce temps, mélanger ensemble les 3 autres ingrédients (cassonade, beurre et le lait), mettre dans un chaudron et bouillir sur la cuisinière doucement pour faire fondre le sucre brun (2 à 3 minutes).
4. Retirer du feu et laisser refroidir complètement, ajouter le sucre en poudre et étendre immédiatement sur le gâteau refroidi.
5. Servir avec de la crème.

Note : Vous pouvez remplacer le beurre par de la margarine.

Les recettes



CHOW MEIN AU POULET

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Portion : 2

Ingrédients

- 4 c. à thé (20 ml) sauce soya
- 2 1/2 c. à thé (12 ml) fécule de maïs
- 1/4 tasse (65 ml) eau, froide
- 4 c. à soupe (60 ml) huile de maïs
- 2 tasses (500 ml) poulet, cru
- 2 tasses (500 ml) céleri, en bâtonnets
- 2 tasses (500 ml) oignons, émincés
- 2 tasses (500 ml) fèves germées
- 1 c. à thé (5 ml) sucre
- 2 tasses (500 ml) consommé de bœuf

Étapes

1. Mélanger la sauce soya et la fécule de maïs avec l'eau froide (mettre de côté).
2. Chauffer l'huile dans un poêlon assez profond.
3. Ajouter le sel, le poivre, le sucre et le consommé.
4. Couvrir et cuire 10 minutes.
5. Brasser et ajouter le poulet, découpé en fines languettes.
6. Cuire 3 minutes sur feu vif.
7. Ajouter le céleri, les oignons et les fèves germées.
8. Ajouter le mélange de fécule de maïs. Cuire à découvert, pendant 2 minutes en brassant sans arrêt.

Note: le consommé de bœuf peut être remplacé par du bouillon de bœuf.

Identification

Chacun de ces deux cadres contient la photo d'une personne. Essayez d'identifier les deux personnes.

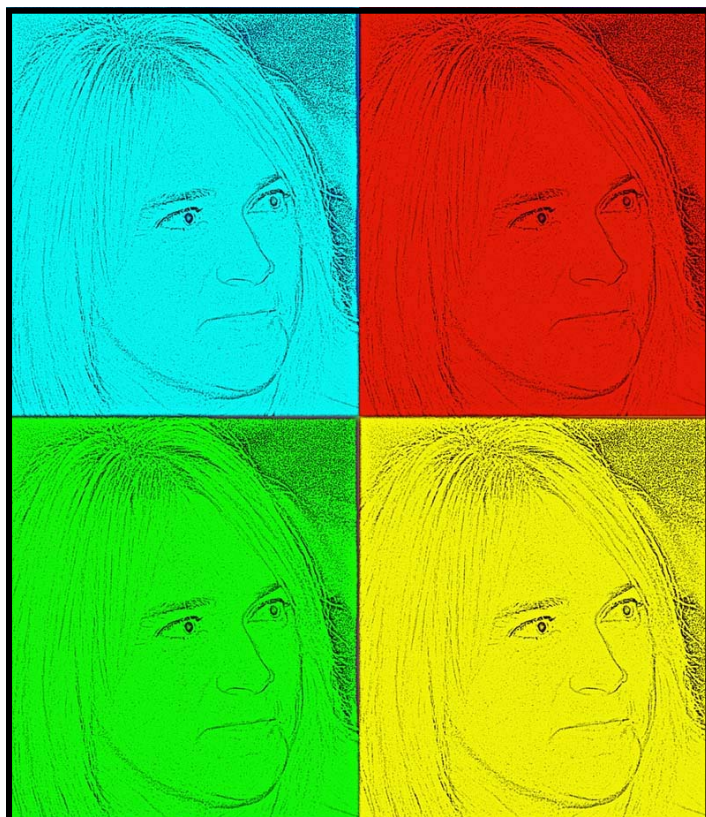
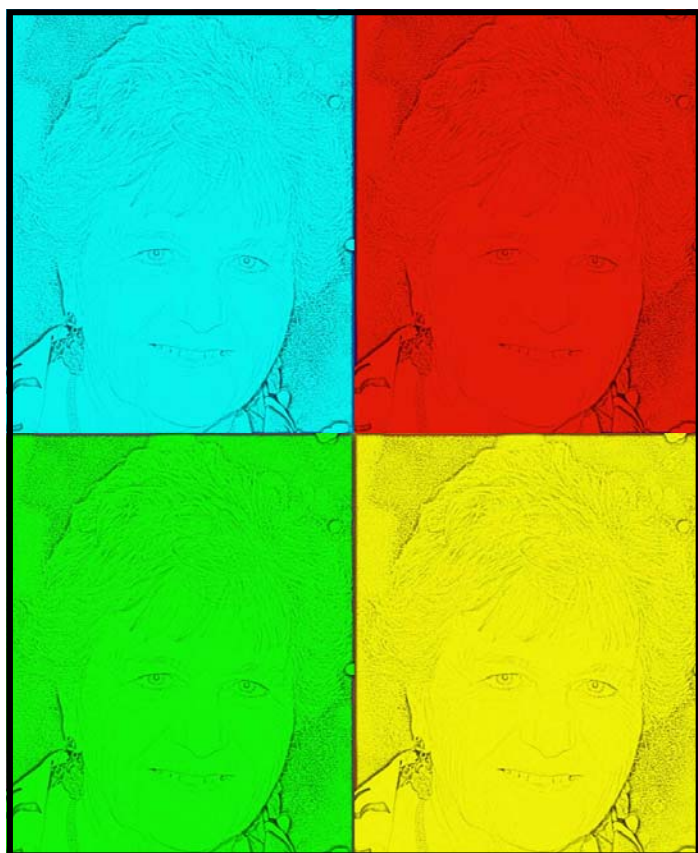


Photo 1



Photo 2



Quoi de neuf ailleurs ?

Activités en partenariat avec l'APVDC et Épilepsie Outaouais

Voilà une belle occasion de partager diverses activités avec les membres de ces deux associations.

APVDC (douleurs chroni-

ATELIERS DE CONFECTION

Scrapbooking, couture, finition, broderie

Date : Tous les mercredis

Heure : 12h à 15h

Apportez votre lunch.

DÉJEUNER-RENCONTRE

Date : Mercredi le 13 juillet

Lieu : Au Vieux Chaudron,
85, rue Principale, St-André-Avelin

Heure : à compter de 10h

Coût : prix du déjeuner



GROUPE D'ENTRAIDE

Activité : Scrapbooking, couture, finition, broderie

Date : Tous les jeudis

Heure : 13h à 15h

Lieu : À nos locaux



SOUPER BBQ

Date : Mercredi le 17 août

Lieu : Marina de Aylmer

Heure : 14h

Coût : informations à venir



Épilepsie Outaouais

COURS DE QI GONG

Lieu: local 207 au 115, boul. Sacré- coeur

Date: les lundis de 11h à 12h

les jeudis de 19h30 à 20h30

Coût : gratuit



ATELIER D'ÉCRITURE

Lieu: 115 boul. Sacré-Cœur, local 207

Date: le deuxième mercredi de chaque mois

Heure: 18h30 à 20h30

Coût : gratuit



IMPORTANT : confirmez votre présence une semaine à l'avance pour les deux activités !

Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais

115, boulevard Sacré-Cœur, local 101
Gatineau (Québec) J8X 1C5

Téléphone : 819.770.8804

Poste pour les activités : 300

Télécopie : 819.770.5863

Adresse électronique : ano@ano.ca

Site internet : www.ano.ca

Heures des activités

Lundi au jeudi de 11h00 à 16h00

Vendredi de 9h00 à 12h00

Heures de bureau

Lundi au jeudi de 9h00 à 16h00

Vendredi de 9h00 à 12h00



ASSOCIATION DES
NEUROTRAUMATISÉS
Région de l'Outaouais

Solutions des jeux

Les 6 erreurs

1. Les mouvements de main
2. La manche de droite
3. Une ganse du sac
4. Le chapeau
5. Le nez
6. Un bouton du chandail

Mots cachés

Coiffeur

Identification

Photo 1 : Chantal

Photo 2 : Carmen

Conception et mise en page :

Naomie Ledoux

Collaborateurs :

Johanne Chaussé Denise Bisson

Alain Gélinas Serge Query

Pourquoi pas vous !