



- Avril
- Mai
- Juin

1990

Déjà 20 ans!

2010



Ça se fête

Notre mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme crânio-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.

Dans ce numéro :

Information	2
Mot du C.A	3
Mot de la directrice	
Mot de l'équipe de travail	4
Nouvelles de la Petite-Nation	5
Compte rendu des activités	6
Neurones en folie	7
Estime de soi	8
Mémoire et jeux	9
Cherche et trouve	
Recettes	10-11
Chronique écolo	12
Nouveau Qui suis-je? ?	13
Information connexe	14-15
Nouveau témoignages	16
Photos	17
Réponses de jeux	18
Liens internet	



Heures d'activités

Lundi au Jeudi 11:00 à 16:00

Vendredi 9:00 à 12:00

Heures de bureau

Lundi au Jeudi 9:00 à 16:00

Vendredi 9:00 à 12:00



Ceux qui ont participé

Chantal Désormeaux
Alain Gélinas
Serge Querry
Nicole Bureau



Nos coordonnées:

115 Boul. Sacré-Cœur, 01,
 Gatineau

Tél.: 819-770-8804

Fax: 819-770-5863

Courriel: ano@ano.ca

Site internet: www..ano.ca

Mot du président

Bonjour à tous,

On est déjà au printemps et ces derniers mois ont été particulièrement doux .

Du nouveau dans l`équipe : une adjointe administrative au nom de Marie-Claude Labonté s'est greffée à l`équipe et une nouvelle administratrice au nom de Naomie Ledoux s`est ajoutée au conseil d`administration en remplacement de Madame Pierrette Sabourin. Bienvenue à vous deux.

Votre organisme a été passablement active dernièrement. Entre autre, elle a dû défendre ses positions suite à la démarche identitaire avec l`agence de santé et des services sociaux. De plus, nous avons participé à l`évaluation des services de la RessourSe avec d`autres partenaires du milieu. Ces deux rencontres furent très bénéfiques pour l`ANO . Dans un autre registre, votre organisme a procédé à sa propre évaluation Epsilon (service; personnel ;administrateur ;usager ;) les travaux qui concernent le 20 ième anniversaire vont bon train. Il est important de mentionner que les bénévoles et le personnel qui s`activent au sein de l`ANO occupent une grande place dans le milieu de vie qu`est notre association . Merci

Jean-Pierre Lupien, président du conseil d`administration



Mot de la directrice

Dans la vie, il y a des événements heureux ainsi que des événements malheureux. En effet, depuis la parution du dernier bulletin le Mieux-être, nous avons malheureusement perdu un membre du conseil d`administration. Madame Pierrette Sabourin est décédée le 24 décembre dernier. Plusieurs membres de l`ANO se sont déplacés à Thurso pour soutenir la famille et les proches lors des funérailles. Nous garderons un bon souvenir de cette bénévole souriante, positive et engagée.

Merci Pierrette !

Depuis quelques semaines, des appels téléphoniques sont faits auprès des membres pour un sondage concernant le bulletin le Mieux-être. Nous pensons produire ce bulletin mensuellement et par le fait même, vous faire parvenir le calendrier des activités un mois à la fois. Vous pourriez appeler Marie-Claude pour faire vos suggestions et commentaires.

Je vous souhaite un bon début de printemps et j`espère vous voir en très grand nombre maintenant que l`hiver est derrière nous.

Johanne Chaussé, directrice

Semaine des personnes Traumatisées Cranio-Cérébrales (16 Mai au 23 Mai 2010)

Dans le cadre de la semaine de sensibilisation, l`ANO participera pour la première fois à **LA RANDONNÉE DU SILENCE**. Je vous invite à participer en grand nombre à cet événement. Pour ceux qui n`ont pas de vélos mais qui aimeraient participer, nous prendrons des arrangements pour la location de vélos. Appelez Marie-Claude avant le 14 mai pour vous inscrire à cette activité. Ceci nous donnera le temps de louer des vélos si nécessaire. (Voir page 14 pour plus d`information)

Mot de l'équipe d'intervention

Bonjour à vous tous,

Le printemps est déjà à nos portes et l'hiver sera bientôt chose du passé. Avec le printemps, la nature se transforme pour nous égayer le corps et l'esprit. Finies les bordées de neige et bienvenue au soleil et à la nature en éclosion. Enfin, nous pourrions profiter du beau temps pour se ressourcer d'énergie positive. À l'Association, chaque membre fait partie intégrante d'un tout. C'est pourquoi votre participation aux activités et aux groupes d'entraide est si importante pour nous. Dès avril, je débiterai un nouveau groupe, donc si de nouvelles personnes veulent y participer, échanger et partager sur leur vécu, elles seront les bienvenues.

Comme par les années passées, l'Association entame une campagne de sensibilisation auprès des écoles secondaires afin de prévenir les traumatismes crânio-cérébraux. Je me rendrai donc dans les écoles, en compagnie d'une bénévole, afin de sensibiliser les jeunes au port du casque protecteur et à la prudence sur la route. À part cela, je suis toujours disponible pour vous apporter du soutien individuel ou de l'accompagnement, si nécessaire.

En attendant l'arrivée des beaux jours, je vous souhaite un printemps rempli de joies de toutes sortes et beaucoup de ressourcement et de plaisir à l'ANO.

Denise Bisson

Bonjour à tous !

Faire partie d'une équipe et gagner dans un tournoi, ça te dit?

Voilà que l'hiver a fait son temps et que le printemps approche de plus en plus. Cette renaissance saisonnière apportera quelques nouveautés et changements que j'aimerais partager avec vous. Pour augmenter un peu la participation aux activités, nous avons pensé organiser plus de tournoi pour exposer par ex : les plus doués ou les plus captivants Et pour féliciter ceux qui se démarquent le plus, nous décernerons la « coupe du président » ou peut-être des petits prix. Les journées WII seraient une des activités ciblées ainsi que le mini-putt, il y aura aussi des tournois de cartes ou autres qui seraient à venir, donc si vous voulez compétitionner, ce sera votre temps pour vous mesurer.

L'idée d'une chorale à l'ANO flotte depuis quelques temps et ça se pourrait que le temps soit finalement arriver. C'est sûr que cette activité demanderait quelques recherches (pour trouver un directeur/trice de la chorale) alors j'aimerais faire un petit sondage à savoir s'il y a des membres parmi vous qui seraient intéressés à chanter avant de mettre des énergies sur ce projet. Nous aimerions que cette chorale fasse un spectacle lors de notre vingtième anniversaire. **S.V.P. contacter moi le plus tôt possible.**

L'idée de la cuisine collective est aussi de retour à l'agenda, certaines personnes ont démontré un intérêt pour des cours de cuisine avec Georgette alors si c'est le cas pour vous d'apprendre à faire quelques plats que Georgette a maîtrisés, inscrivez-vous. On vous attends en grand nombre !

Alain Gélinas



Nous tenons à remercier tous nos bénévoles pour leur implication à l'ANO
Merci beaucoup!

La gang de la Petite-Nation

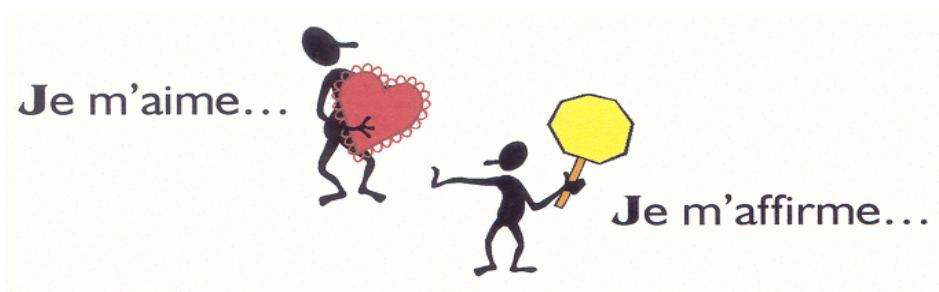
Bonjour au groupe de la Petite-Nation,

Pour le moment, le groupe de la Petite-Nation semble un peu laissé à lui-même mais soyez sans crainte votre groupe n'est pas délaissé pour autant. En effet, en janvier la directrice et moi sommes allés rencontrer quelques membres de votre groupe au restaurant de La Binerie à Thurso. Par la suite, nous sommes allées visiter un local pour des rencontres futures. Les échanges que nous avons eus au restaurant ont été fort intéressants. J'ai découvert là des personnes chaleureuses qui ont un esprit d'entraide très développé. D'autre part, en février, je suis allée faire une présentation au CLSC de St-André-Avellin afin de sensibiliser les personnes présentes à notre problématique (TCC et AVC) ce qui a permis de faire connaître l'ANO, notre mission et nos services. Les gens présents m'ont semblé très réceptifs. De plus, en mars je prévois une rencontre lors d'un dîner-échanges dans un restaurant de votre choix.

Il va sans dire que cette situation n'est que temporaire puisque bientôt la direction mettra des énergies à engager une organisatrice communautaire et ce, dans les mois à venir. Je vous souhaite un printemps des plus bénéfiques.

Denise Bisson

Intervenante psychosociale



Maintenant et toujours, je reconnais ma puissance et ma capacité à créer de belles et grandes choses.

Chaque jour, ma vie s'améliore. Je vais de mieux en mieux.

Je développe de belles relations d'amitié qui me permettent de vivre de fort beaux moments d'échange et de complicité.

Compte-rendu des activités

Depuis quelque temps, je demande aux membres de l'ANO de remplir un sondage sur les activités auxquelles ils participent. Parfois les commentaires de un peuvent inspirer les autres.

Voici quelques extraits :

Les activités régulières

Groupe d'entraide : J'ai beaucoup aimé participer au groupe d'entraide, il m'a permis de mettre certains aspects de ma vie en perspective. J'ai aussi pu tenté d'aider les autres et pratiquer mon écoute, ce qui améliore mon estime de moi. Les autres participants ont partagé leur expérience de vie avec moi, ce qui m'aide à être plus heureux maintenant .

ANO peinture : Je ne croyais jamais que j'aurais pu faire de tel projets, je m'impressionne moi-même et j'en suis fière .

Les activités spéciales

Souper de Noël : Très bonne nourriture, la salle était très bien décorée et le monde qui travaillait pour le traiteur était très gentil, très aidant. La musique était bonne.
Le monde avait l'air de bien s'amuser.

L'ambiance était excellente, la nourriture vraiment bonne et la musique améliorée vu la circonstance, c'était pas trop fort, on pouvait s'entendre parler.

Cabane à sucre : C'est toujours bien de se sucrer le bec et rencontrer des amis membres de l'ANO, Quatre roues et d'Épilepsie. C'est une bonne sortie pour faire de l'intégration sociale avec d'autres personnes.

Neurone en folie

KESSÉKIDI?

C'est-à-dire que signifient ces déclarations, bien connues, mais formulées autrement : vous devriez comprendre assez vite, voici donc quelques affirmations... que signifient ces énoncés :

- 1- Entre 21h00 et 6h00, tous les petits félidés domestiques sont de couleur plus pâle que le noir.
- 2- Peut bien ne pas dire la vérité celui ou celle qui arrive d'une distance de 500 kilomètres ou plus.
- 3- N'avoir que l'épiderme, le derme, l'hypoderme et une masse calcaire très dense.
- 4- Avoir le système capillaire complètement en désordre.
- 5- Le Démon se retrouve parmi ces bovidés qui fournissent le lait que nous consommons.
- 6- Posséder une canine qui ne favorise pas un autre être.

Réponses:

- 1- La nuit tous les chats sont gris.
- 2- A beau mentir qui vient de loin.
- 3- N'avoir que la peau et les os.
- 4- Être tout dépeigné.
- 5- Le Diable est aux vaches.
- 6- Avoir une dent contre quelqu'un.

Henri Goland de Plubelle

Les 6 erreurs

Ces deux dessins ne sont pas identiques.
Identifiez les 6 différences.



L'ESTIME DE SOI

COMMENT VOUS PERCEVEZ-VOUS ?

Source: SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD, Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi, 1989

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous. L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit d'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments ; aussi, en répondant à ces questions, par oui ou par non, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

1. Êtes-vous facilement blessé par les critiques ?
2. Êtes-vous très timide ou très agressif ?
3. Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ?
4. Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ?
5. Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ?
6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?
7. Évitez-vous les nouvelles expériences ?
8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?
9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?
10. Êtes-vous content lorsque les autres échouent ?

TOTAL : OUI NON

11. Acceptez-vous les critiques constructives ?
12. Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ?
13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?
14. Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ?
15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon) ?
16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?
17. Recherchez-vous de nouveaux défis ?
18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?
19. Savez-vous reconnaître vos mérites ?
20. Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ?

TOTAL : OUI NON

Interprétation des résultats :

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions 1 à 10, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions de 11 à 20, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.

MOTS CACHÉS

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

mot de 6 lettres

A	braguette	I	R
achevé	busquée	idiot	ranch
alcôve	C	J	rappel
alisse	canon	jouer	ravin
allier	caoua	jouter	redire
alterner	chêne	L	S
arche	couru	lavabo	serpe
assoupir	curie	M	T
B	D	manchot	tudieu
bagne	duché	miens	turbot
bambin	E	N	U
bardot	éculé	neveu	unité
baveux	effacé	nickel	V
bayer	effets	nonce	vente
bégum	égard	O	verse
béton	enclume	outarde	vivarium
biaxe	entendue	P	Z
bornée	étréci	paraphe	zipper
botte	H	pianoter	zouave
bouchot	hutte	pylône	

Cherche et trouve

1. Qui est la nouvelle membre de l` équipe de l` ANO et qui est la nouvelle membre du c.a. en remplacement ? (page 3)
2. Quel sont les deux nouvelles idées d` activité qui pourrait possiblement être à venir ? (page 4)
3. Où sont allées manger Denise et Johanne lors de leur rencontre avec la gang de la petite nation ? (page 5)
4. Quel sont les trois types de recyclage ? (page 12)

Recettes

Jambon à la bière de l'érablière



Préparation : 20 min

Cuisson : 2h00

Portions : 9

Auteur : [Fédération des producteurs acéricoles du Québec](#)

Ingrédients

15 ml de beurre (1 c. à soupe)

1 gousse d'ail, hachée

1 oignon, haché

1 bouteille de 340 ml de bière forte au choix (1 1/3 tasse)

250 ml de bouillon de poulet ou de boeuf (1 tasse)

80 + 60 ml de sirop d'érable (1/3 + 1/4 tasse)

45 ml de moutarde de Dijon (3 c. à soupe)

2 clous de girofle

1 bâton de cannelle

5 ml de graines de coriandre (1 c. à thé)

poivre du moulin au goût

épaule de porc fumé picnic (avec os), soit plus ou moins 2,5 kg (5 1/2 lb)

Étapes

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et y faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter la bière, le bouillon de poulet ou de boeuf, 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable, la moutarde, les épices et poivrer au goût. Bien mélanger pour délayer la moutarde et porter à ébullition.
2. Déposer l'épaule de porc fumé dans la casserole. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
4. Retirer l'épaule de porc de la casserole, enlever le filet autour de la viande (retirer la couenne et une partie du gras si désiré) et déposer celle-ci dans un plat allant au four.
5. Remettre la casserole sur le feu et faire réduire le bouillon de moitié. Ajouter le reste (60 ml) du sirop d'érable.
6. Badigeonner la viande avec le bouillon réduit et mettre au four 15 à 20 minutes. Badigeonner fréquemment durant la cuisson.
7. Trancher l'épaule de porc fumé picnic et servir avec des légumes de votre choix.

Recettes (suite)

Grand-pères à l'érable

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 2

Auteur : Claire

Photo : dasso



Ingrédients

1 1/4 tasse (315 ml) farine tout-usage

1/2 c.à thé (2 ml) sel

1 c.à soupe (15 ml) poudre à pâte

1 c.à soupe (15 ml) [sucre](#)

1/4 tasse (65 ml) [beurre](#)

1/2 tasse (125 ml) [lait](#)

1 1/2 tasse (375 ml) eau

1 1/2 tasse (375 ml) sirop d'érable

Étapes

1. Tamiser ensemble les ingrédients secs.
 2. Ajouter le beurre et travailler à la fourchette.
 3. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.
 4. Dans une grande casserole, mettre l'eau et le sirop d'érable et amener à ébullition.
 5. Jeter la pâte par cuillerée dans le sirop bouillant. Couvrir et laisser mijoter à petit feu sans lever le couvercle pendant environ 15 minutes.
 6. Servir très chaud avec le sirop de la cuisson.
-

Recyclage

Trois types de recyclage :

Il existe trois grandes familles de techniques de recyclage : chimique, mécanique et organique.

- **Le recyclage dit « chimique »** utilise une réaction chimique pour traiter les déchets, par exemple pour séparer certains composants.
- **Le recyclage dit « mécanique »** est la transformation des déchets à l'aide d'une machine, par exemple pour broyer.
Le recyclage dit « organique » consiste, après [compostage](#) ou [fermentation](#), à produire des [engrais](#) ou du [carburant](#) tel que le [biogaz](#).

La chaîne du recyclage

- **Étape 1 : Collecte de déchets**

Les opérations de recyclage des déchets commencent par la collecte des déchets.

Dans les pays développés, les [ordures ménagères](#) sont généralement [incinérées](#) ou enfouies en [centres d'enfouissement pour déchets non dangereux](#). Les déchets collectés pour le recyclage ne sont pas destinés à l'enfouissement ni à l'incinération mais à la transformation. La collecte s'organise en conséquence.

La collecte sélective, dite aussi « séparative » et souvent appelée à tort « tri sélectif »¹ est la forme la plus répandue pour les déchets à recycler. Le principe de la collecte sélective est le suivant : celui qui jette le déchet le trie lui-même.

À la suite de la collecte, les déchets, triés ou non, sont envoyés dans un centre de tri où différentes opérations mécanisées permettent de les trier de manière à optimiser les opérations de transformation. Un tri manuel, par des opérateurs devant un tapis roulant, complète souvent ces opérations automatiques. Avant ce stade, le verre brisé est systématiquement écarté pour éviter les risques de blessure.

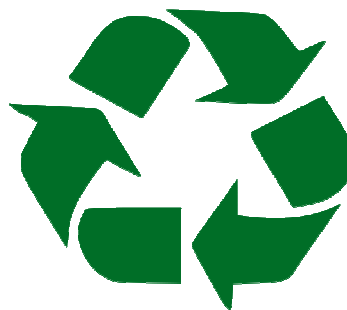
- **Étape 2 : Transformation**

Une fois triés, les déchets sont pris en charge par les usines de transformation. Ils sont intégrés dans la chaîne de transformation qui leur est spécifique. Ils entrent dans la chaîne sous forme de déchets et en sortent sous forme de matière prête à l'emploi.

- **Étape 3 : Commercialisation et consommation**

Une fois transformées, les matières premières issues du recyclage sont utilisées pour la fabrication de produits neufs qui seront à leur tour proposés aux consommateurs et consommés.

En fin de vie, ces produits seront probablement jetés, et certains d'entre eux pourront être à nouveau récupérés et recyclés



Nouveau

Vous rappelez-vous?

Nouveau

...que vous avez déjà été de beaux bébés? Vous devriez, par conséquent, en avoir des preuves, c'est-à-dire des photos: faites-nous les observer, on ne vous reconnaîtra probablement pas, allez savoir, mais qui sait?

En effet, ce serait bien amusant de recueillir de nombreuses photos qui paraîtraient dans le bulletin pour un nouveau concours, du genre : « Qui suis-je? » on compte sur votre généreuse collaboration et je suis persuadé qu'on va bien s'amuser : vos photos seraient les bienvenues.

Merci pour votre participation,

Sam Huzé

1.



2.



Sauriez-vous les reconnaître?

Ils étaient beaucoup plus jeunes, et plus beaux dans ce temps-là... Hélas, la beauté, ça ne dure pas... Aujourd'hui, cependant, ces personnes, vous les connaissez et vous pouvez les rencontrer lorsque vous passez à l'ANO : que sont devenus ces enfants? Qui sont-ils en réalité?



*Le sommeil pose un double problème :
Le trouver d'abord et s'y arracher ensuite.*

*Soyez toujours solidaire, jamais
solitaire.*

Information connexe

La petite histoire

Suite au décès de son ami Larry Schwartz heurté par le rétroviseur d'un autobus durant son entraînement de vélo, Chris Pheland organise la première Randonnée du silence. En 10 jours seulement, grâce à quelques courriels et surtout au bouche à oreille, un grand nombre de cyclistes se joignent à lui, brassards noirs aux bras, pour une randonnée silencieuse sur la route du White Rock Lake, où eut lieu l'accident. Cet événement, qui se déroulait à Dallas (Texas) le mercredi 21 mai 2003, commémorait solennellement Larry et tous les autres cyclistes heurtés sur la route.

Depuis, cet événement a été repris chaque année le 3^{ième} mercredi du mois de mai et s'est étendu au monde entier. Ainsi, l'année dernière, la Randonnée du silence a réuni près de 8 000 personnes dans 105 villes dispersées à travers le monde dont New-York, Sydney, Madrid et Hong-Kong. Vous pouvez consulter les rapports annuels sur le site web de l'organisation-mère, Ride of Silence : <http://www.rideofsilence.org>

JOIGNEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ CYCLISTE INTERNATIONALE LE MERCREDI 19 MAI 2010, 19 H00 PM, POUR LA RANDONNÉE DU SILENCE.

Déroulement

La Randonnée du silence se déroule sous la forme d'un cortège funèbre. Nous roulons lentement – maximum 20 km/heure. Il n'y a aucune conversation, seulement le silence, pour nous rappeler nos frères et sœurs disparus. Des brassards noirs sont portés en mémoire de ceux et celles qui ont été mortellement heurtés sur la route et des brassards rouges sont portés par ceux et celles qui ont été blessés ou intimidés.

Quelques règles

- Le port du casque est obligatoire
- La Randonnée se fait dans le silence, les signaux se font par signes de la main ou du bras
- La vitesse maximum est de 20 km/heure
- Le port du brassard noir au bras gauche est requis – nous vous demandons d'apporter le vôtre
- Le port du brassard rouge est demandé à ceux et celles qui ont déjà été blessés ou intimidés sur la route
- Un éclairage rouge à l'arrière et un feu blanc à l'avant sont conseillés

Raisons d'être de la Randonnée

Bien que les cyclistes aient le droit d'utiliser la voie publique, les automobilistes n'en sont souvent pas conscients.

La Randonnée du silence poursuit les objectifs suivants :

- RENDRE HOMMAGE à ceux et celles qui ont été blessés ou tués sur la route
- SENSIBILISER LE PUBLIC à notre présence sur la route
- MANIFESTER NOTRE DROIT, et non notre privilège, à utiliser une partie de la route.

À Gatineau, cet événement a lieu depuis 2006. Cette année encore, nous voulons rendre hommage aux cyclistes victimes d'accidents de la route en Outaouais – 90 accidents en 2007 dont 4 ont été mortels- ainsi que manifester notre appui aux cyclistes intimidés ou agressés par des automobilistes.

IMPORTANT

Un rappel tous ceux qui n'auraient pas encore renouvelé leur **carte de membre**.. Les prix sont toujours pareils soit 10\$ pour les membres individuels TCC et AVC et 15\$ pour une carte de membre famille. N'oubliez pas que cela vous donne droit à certains rabais pour certaines de nos activités et que c'est aussi une façon pour l'ANO de ramasser un petit peu de sous !!

Une boîte à suggestions sera placée dans la salle pour notre 20 ième anniversaire en 2010.



Semaine TCC

19 Mai 2010 : La randonnée du silence

20 Mai 2010 : Un souper spectacle

Un souper sera organisé ici dans notre local et un spectacle de chant médiéval sera présenté par après. Venez savourer une soirée d'antan !

21 Mai 2010 : Marche de promotion

L'ANO organisera une marche, de notre local jusqu'au parc Fontaine où se tiendra un B.B.Q. Il y aura des jeux d'organiser. Alors amenez vos familles et vos amis pour une belle journée d'activités !

Recherche

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs pour notre bulletin le mieux être. Les personnes intéressées se réuniront en comité afin de préparer et sélectionner les articles, corriger l'orthographe, faire la mise en page, l'assemblage du bulletin. Alors si vous avez le goût de vous impliquer en relevant de nouveaux défis, nous vous attendons. Il reste 2 places à combler.

Prière de rejoindre Alain Gélinas 819-770-8804 poste 226

Témoignages

Nouveau

Nouveau

Nous sommes en soirée, on s'occupe à placer l'épicerie que nous venons de faire. On sonne à la porte, un policier est là avec dans ses mains un sac transparent et nous demande « Est-ce les vêtements de votre fils ? » Plein de sang, on remarque que c'est vrai. Les jambes nous flanchent, qu'est-il arrivé ? Il a eu un accident, il est à l'hôpital pour enfants. On s'empresse d'aller voir. On fait le tour des soins intensifs mais il n'est pas là. L'infirmière, nous dit : « Oui, il est le deuxième. » Il était tellement amoché que nous ne l'avons pas reconnu. Un traumatisme très sévère qui bouleverse toute une famille. Pendant deux ans à l'hôpital, je me suis présentée à tous les jours, je ne pouvais le laisser seul. Il est à moi, je ne peux le laisser, c'est rendu une phobie. Dans les chansons on dit « J'ai le cœur brisé », je viens de ressentir c'est quoi un cœur brisé. Ça fait mal, ça fait encore mal.

Comme je suis présente à tous ses soins, son agonie qui a duré plus de trois mois et demie, sa résurrection après neuf mois, c'est inhumain tout ça. La bonté de ces douzaines de médecins spécialistes étranges qui venaient le voir fréquemment. En particulier un étudiant en médecine du Mexique qui ne parlait pas nos langues, me disait « Pray mon, pray ». Celui-là a été présent tout au long de sa convalescence. Merci ! Mon dieu. Tu ne sais pas prier dans ces moments là. Tu ne dis que Mon dieu ! Mon Dieu ! Viens le chercher ou rend le moi comme avant.

Dans mes années d'enseignement, dans ma classe, c'était toujours la fête, on apprenait en s'amusant, à s'aimer les un les autres. Depuis cet événement j'ai de la difficulté à rire, même à sourire. Plusieurs situations me ramènent à la tristesse.

Quand ton fils ne veut plus vivre comme ça et qu'il te demande de le tuer parce qu'il ne sait pas comment, ou quand il te demande « Quand vais-je revenir comme avant ? » « Je suis tu un homme ? » « Je suis tu correct moi ? »

Comme mon fils était un athlète performant dans son enfance, on a continué à faire du sport avec lui ou plutôt l'amener voir son sport. Il a refait du ping pong surtout par terre puisqu'il tombait souvent. Il a fait sept ans de hockey sur luge en pratiquant avec l'équipe Canadienne. Et maintenant il fait du *Boccia* depuis 13 ans. Il se maintient dans les premiers au Québec.

Aujourd'hui la vie est plus douce. Je fais des voyages chaque année en Europe. Je refais le plein d'énergie par le bénévolat à la Soupière de l'amitié où je me suis fait des amis. Le théâtre, les loisirs et la lecture meublent mon temps et c'est bien.

Mon fils travaille parce que pour lui c'est important, il vit encore à la maison, il nous tient occupé.

Aujourd'hui je pense à toutes les mamans et tous les papas qui ont eu dans leur vie le cœur brisé parce qu'on leur a arraché un gros morceau de leur corps et de leur cœur. Je les serre bien fort sur mon cœur. Je vous aime.

Nicole

Notre histoire en photos



Quelques évènements des 20 dernières années



Réponse des jeux

P. 7 Recherche et trouve

1- Marie- Claude Labonté et Naomie Ledoux

2- La chorale et la cuisine collective

3- la binerie de Thurso

4- chimique, mécanique et organique

P. 13

1. Serge Bureau

2. Jean-Pierre Lupien

Liens internet

Article à vendre

<http://www.cavendre.com/>

Carte amitié

<http://www.chezkasy.com/menuamitie.html>

Traducteur de langue

<http://qc.babelfish.yahoo.com/>

Avis sur différente chose

<http://www.monavis.ca/rechercher-un-avis.html>

Question sur la santé

<http://www.plaisirssante.ca/>

