

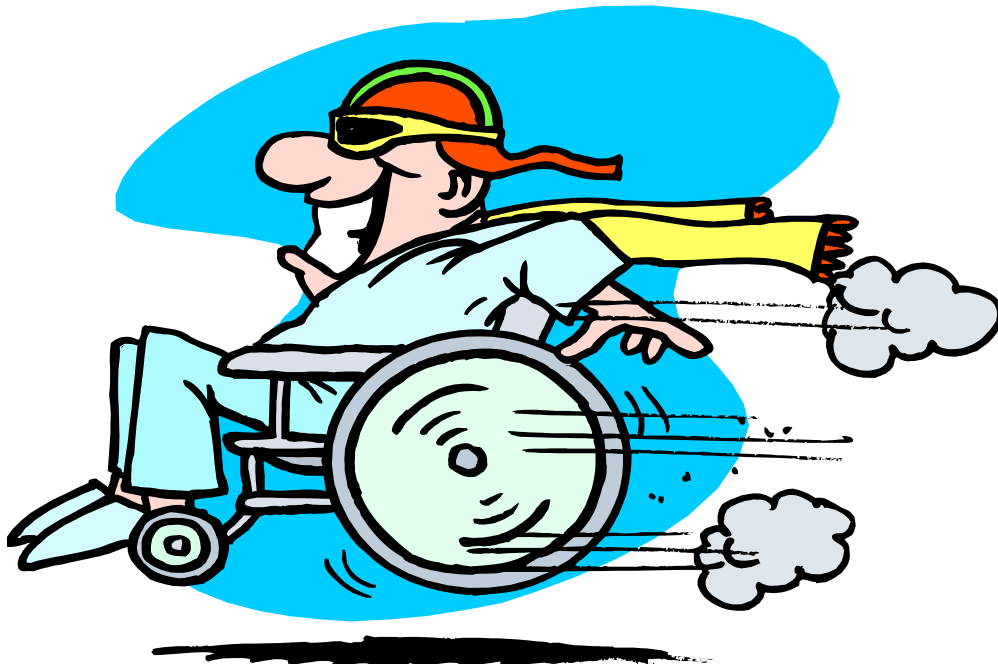


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Août 2015



Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue
Shawinigan, QC G9N 1G7
Téléphone : 819-536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net



Volume 10, no 2



HSI Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue,
Shawinigan, (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice aux activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Johanne Lecesse	4
InfoBéring - Aides à la mobilité Motorisées (AMM)	5
Retour sur...Souper de Pâques du 11 avril 2015	6
Retour sur...Souper reconnaissance des bénévoles du 25 avril 2015	6
Retour sur...Souper du printemps du 23 mai 2015	7
Retour sur... Tournoi de Boccia du 30 mai 2015	7
Retour sur... Pique-niques été 2015	7
Activités à venir... Activités estivales en semaine	8
Activités à venir... Nos voyages annuels	8
Activités à venir... Activités automnales en semaine	8-9
Activités à venir... Notre Rallye	9
Activités à venir... Activités automnales du fin de semaine	9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - L'eau	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... L'activité physique	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les charades	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Quiz sur l'Halloween	16
Jeux - Sudoku	16
Recette santé - Gâteau à la compote de pommes	17
Pensée de Viateur	18
Solutions de Viateur	18
Merci !	19-20

Avec le soutien financier

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec



Emploi
Québec



Centraide
Mauricie

Le Béring

Août 2015

Mot du président



Chers (ères) amis (es).

C'est avec plaisir et dévouement que j'occuperai le poste de président cette année.

Le succès d'un organisme tel que le nôtre ne repose pas que sur le travail d'une seule personne. C'est pourquoi tous les membres du conseil d'administration feront tout en leur pouvoir pour répondre aux demandes de la direction ainsi que des membres afin de poursuivre dans la ligne ascendante et vous offrir des services exceptionnels et de qualités.

J'aimerais aussi faire mention du travail remarquable et combien apprécié de l'équipe de direction. Rien ne les arrête et elles réussissent toujours à nous surprendre par les solutions apportées lors des traitements de dossiers. Les filles sachez que nous membres du c.a. sommes là pour vous appuyer.

Je termine en vous souhaitant une bonne fin de saison estivale et bon retour pour vos activités qui reprendront bientôt.

Au plaisir de vous rencontrer sous peu.

Michel Bourassa
Président

Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Il m'a fait plaisir de présenter lors de notre assemblée générale, nos réalisations de la dernière année et les projets à venir. Merci à ceux qui se sont déplacés, mais dommage pour ceux qui étaient absents à cette rencontre si importante qui vous permet de mieux connaître nos défis. Ceci dit, lors de cette assemblée, il y a eu élection du nouveau conseil d'administration. Je suis certaine qu'avec leur appui nous formerons une bonne équipe. Par ailleurs, vous pourrez lire dans info-Béring, les nouvelles règles concernant les quadriporteurs et fauteuils roulants électriques. J'aurais besoin de vos commentaires qu'ils soient positifs ou négatifs sur le sujet afin de bien vous représenter vis-à-vis le ministre des Transports et les policiers de la Sûreté du Québec. Vous savez, pour que je fasse un bon travail j'ai besoin d'outils et c'est vous qui pouvez m'en procurer. Si jamais vous rencontrez des irritants sur votre chemin, venez m'en parler. Je saurai vous aider ou vous diriger pour que vous puissiez résoudre vos problèmes ou du moins écouter vos revendications.

Sur ce, je vous dis : « Profitez de l'été, car de belles journées nous attendent encore et de beaux petits voyages ont été concoctés afin de vous faire vivre des moments inoubliables. »

Josée Houle
Directrice générale.

Mot de la coordonnatrice aux activités



Bonjour chers(ères) membres,

J'espère que vous avez passé une agréable saison estivale ! Mais rassurez vous, ce n'est pas fini, il nous reste encore plusieurs journées de beau temps devant nous. Alors sortez vos maillots de bain et vos serviettes de plage la gang d'Handicaps Soleil inc débarque une fois de plus au Camping Otamac! Au programme : chaleur, baignade, feux de camp et musique pour agrémenter la soirée. Rendez-vous à ne pas manquer!

Dans les prochaines semaines, vous aurez un petit sondage à remplir pour valider les activités en place mais également pour développer plusieurs projets qui sauront répondre à vos besoins. Je vous demande donc votre coopération pour m'aider à bien cerner vos intérêts.

Je profite du moment pour vous remercier de votre participation lors des activités organisées. Votre grande collaboration me motive à vous en donner toujours plus!

Bonne saison automnale à tous et au plaisir de vous revoir très bientôt !!

Votre coordonnatrice aux activités
Caroline Boucher

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président Michel Bourassa
Vice-présidente Lucie Debons
Trésorier Claude Bellavance
Secrétaire VACANT
Secrétaire adjointe Nicole Boisvert

Administrateurs (trices)

Dany Martel
Michaël Mongrain

Faites d'une
pierre 2 coups
Rendez 1 de
vos proches
heureux
tout en aidant
votre
association

Idée cadeau

Pour seulement 12\$



Les comités

Comité d'accueil

Caroline Boucher
Michel Bourassa
Caroline Parent

Comité de financement

Claude Bellavance
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Yves Therrien

Comité du journal

Claire Bolduc Josée Houle
Nancy Bordeleau Johanne Lecesse
Caroline Boucher Caroline Parent
Michel Bourassa Yves Therrien
Lise Brousseau

Comité des loisirs

Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Jessie Lavergne
Johanne Lecesse

Bénévoles recherchés
Information : 819-536-5629

Témoignage

par Johanne Lecesse

Témoignage d'une voyageuse



Bonjour à tous,

Afin d'étirer la saison estivale encore un peu, l'équipe H.S.I. m'a demandé de vous faire un témoignage sur ma passion pour les voyages dans le sud. Si vous croyez qu'être atteint d'un handicap est une barrière à vos rêves de voyageurs, détrompez-vous! J'ai eu la chance de faire trois voyages en trois ans, et ce, malgré ma paralysie cérébrale. Mon premier voyage s'est déroulé en 2013. À cette époque, je fréquentais le CRDI. Mon intervenante du moment m'a parlé qu'il existait des voyages de groupe pour les personnes handicapées. Elle a tout de suite su attirer mon attention. Je me suis donc renseignée et j'ai soumis ma candidature au Comité Franco-Québécois. Ils ont analysé ma demande et ils m'ont recontactée quelques semaines après. Lorsque j'ai reçu le téléphone m'annonçant qu'ils avaient retenu ma candidature, j'étais folle de joie! Je pouvais facilement m'imaginer me retrouver les pieds dans le sable chaud, à mon grand bonheur. À ce jour, j'ai visité trois complexes hôteliers à Cuba. La dynamique de groupe n'est pas toujours évidente, mais dans un décor aussi paradisiaque c'est difficile de ne pas passer un beau voyage.

Comme je suis clouée à mon fauteuil roulant, nous avons dû adapter mes services. J'ai pris mon fauteuil manuel pour mes voyages, arrivée à l'aéroport on m'a transféré dans un fauteuil roulant de la compagnie aérienne pour aller placer la mienne dans la soute à bagages. Une fois dans l'avion, on m'a transféré sur un siège de passager régulier. Je n'ai jamais eu peur de prendre l'avion alors c'est toujours un plaisir pour moi. Arrivée à Cuba, l'aéroport n'est pas muni d'un débarcadère intérieur. Il m'a donc fallu l'aide de 4 personnes pour me sortir de l'avion. Mais avec un peu de volonté, rien ne nous arrête! Pour mes déplacements dans le sable et pour me permettre de me baigner dans la mer, je loue un fauteuil roulant de plage hippocampe offert par la maison André Viger de Montréal. En plus de payer mon voyage de format « tout inclus », il faut prévoir le coût de location de chaise, du transport adapté pour se rendre à l'aéroport de Montréal, le coût de l'accompagnateur et nos dépenses personnelles. Cela peut sembler exorbitant, mais le voyage vaut tellement la peine d'économiser toute l'année. Depuis mon premier voyage, j'ai complètement la piqûre. Ce que j'aime le plus de Cuba est le soleil, la plage et la baignade dans la mer. Le paysage est à couper le souffle et il demeurera à tout jamais gravé dans ma mémoire.

Pour finir, si les voyages vous intéressent, contactez le Comité Franco-Québécois. Grâce à eux, nous pouvons voyager en toute sécurité de manière entièrement adaptée à nos besoins! Ne laissez pas vos limitations prendre le dessus... Quand ont veut ont peut!

Petits trucs de la voyageuse :

- ◆ Boire beaucoup d'eau et bien manger pour éviter les maux de têtes.
- ◆ Aller acheter des petits trucs au dollarama et donnez-les au personnel de l'hôtel. Vous aurez un bon service toute la semaine!!
- ◆ Surveillez votre verre en tout temps!
- ◆ Ne prenez pas un verre de trop et aller à l'eau ! Le but est de vous revoir après votre voyage !
- ◆ Crèmez-vous le plus souvent possible et n'oubliez pas la crème après soleil ! Le port du couvre chef est également préférable !
- ◆ Apportez-vous un livre pour passer le temps sur la plage !
- ◆ Et pour finir, décrochez complètement !!!
Vous êtes en voyage profitez-en !!!

Bon voyage à tous !!!

Johanne Lecesse



Sont considérés comme des AMM les triporteurs, les quadriporteurs et les fauteuils roulants motorisés.

Règles de circulation en vigueur depuis le 1^{er} juin 2015.

La circulation des AMM est permise : sur les trottoirs et les voies cyclables. Les utilisateurs d'AMM doivent s'assurer que la sécurité des autres usagers n'est pas compromise.

À l'extrême droite de la chaussée des rues où il y a une seule voie de circulation par direction la limite de vitesse est de 50 km/h ou moins. Sur l'accotement d'une rue où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h. L'accotement doit être sécuritaire et avoir une largeur d'au moins un mètre sa surface devrait être plane et libre d'obstacles. Sur la chaussée ou sur la voie cyclable, il faut toujours circuler dans le sens du trafic.

La circulation des AMM est interdite : sur les routes à accès limité, notamment les autoroutes et les voies d'accès sur la chaussée des routes où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h.

Sur la chaussée des routes où il y a plus d'une voie de circulation par direction (cela exclut les voies de virage à gauche dans les deux sens).

Autres règles de circulation :

Lorsqu'ils circulent sur la chaussée, les utilisateurs d'AMM doivent céder le passage aux piétons ou aux autres utilisateurs d'AMM qui s'apprêtent à traverser la chaussée aux passages pour piétons. Pour faire un virage à gauche, les utilisateurs d'AMM doivent se conformer aux règles applicables aux piétons.

Équipement obligatoire

Toute AMM doit être munie de réflecteurs sur les quatre côtés de l'appareil (blancs en avant, rouges en arrière). Les triporteurs et les quadriporteurs doivent être munis d'un phare blanc à l'avant et d'un feu rouge à l'arrière lorsqu'ils circulent la nuit. Toute AMM doit, lorsqu'elle circule sur un chemin où la vitesse permise est d'au moins 70 km/h, être munie d'un fanion orange triangulaire d'au moins 300 cm à une distance minimale de 150 cm du sol. La présence d'un passager sur une AMM est interdite, sauf celle d'un enfant de moins de 5 ans protégé par un dispositif de retenue pour enfant.

Contraventions

Tout utilisateur d'une AMM qui ne se conforme pas à ces règles est passible d'une amende.

Source : <https://www.mtq.gouv.qc.ca/usagers/reseauroutier/AMM/Pages/default.aspx>



Retour sur...

par Caroline Boucher

Souper de Pâques du 11 avril 2015



Repas délicieux en bonne compagnie, quoi demander de mieux ?!?
Merci pour votre participation encore une fois !!

Souper reconnaissance des bénévoles du 25 avril 2015



Le gala reconnaissance des bénévoles s'est déroulé à l'auberge Escapade.
L'ambiance était au rendez-vous pour remercier nos nombreux bénévoles qui se
dévouent à la cause H.S.I.
Milles mercis encore une fois !

Retour sur...

par Caroline Boucher

Souper du printemps du 23 mai 2015



Le party était pogné au restaurant Auger! Un merci bien spécial à Michel Bourassa pour nous avoir fait chanter et danser comme il sait si bien le faire!

Tournoi de Boccia du 30 mai 2015



C'est avec enthousiasme que les Bérings de Shawinigan accueillait les Panthères de Trois-Rivières pour disputer un tournoi inter-équipe de boccia. Félicitations à tous les athlètes et merci de votre participation.

Pique-niques été 2015



Encore une fois cette année, les pique-niques H.S.I. sont des incontournables. C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer, tous les lundis midi au parc des canotiers. Que du plaisir au menu !!!


Activités à venir...

Activités estivales en semaine

Activité du lundi

Tous les lundis midi
Du 29 juin au 17 août 2015

Pique-niques
Endroit : Parc des canotiers
 parc en face de l'auberge des Gouverneurs
 (en cas de pluie au bureau, 202-442, 4^e Rue, Shawinigan)
Heure : 12h00 à 16h00




Nos voyages annuels

12 août 2015

Journée Baignade
Endroit : Camping Otamac, Lac-à-la-Tortue
 (En cas de pluie remis au lendemain)
Heure : 11h30 à 21h15


Date limite pour réserver
7 août 2015
à 16h



25 août 2015

Visite à la Mini Ferme du Boisé
Endroit : Mini Ferme du Boisé
 220, Haut du Lac Sud, St-Tite
Départ du parc St-Paul, Grand-Mère
 (En cas de pluie remis au lendemain)
Heure : 11h00 à 21h00

Date limite pour réserver
20 août 2015
à 16h
 *Places limitées



15 septembre 2015

Festival Western
Endroit : Festival Western, St-Tite
Départ du parc St-Paul, Grand-Mère
Heure : 11h00 à 21h15

Date limite pour réserver
10 septembre 2015
à 16h
 *Places limitées




Activités automnales en semaine

Activité du lundi

Tous les lundis
Date à confirmer

Boccia
Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
 1605, 117e Rue,
 Shawinigan-Sud
Heure : 13h30 à 16h00



Merci à
nos
partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec




Activités à venir...

Activités automnales en semaine

Activité du mardi

Date à confirmer

Cuisine collective
Endroit : à confirmer
Heure : 13h30 à 16h00



Activité du vendredi


À tous les vendredis **Café-rencontre**
Endroit : À nos bureaux
 442, 4^e Rue, Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00



Notre Rallye

à confirmer
en septembre 2015

Notre Rallye
Endroit : à confirmer
Heure : à confirmer



Activités automnales du fin de semaine


Nos repas mensuels

25 août 2015	Épluchette de blé d'inde de la rentrée Endroit : Mini Ferme du Boisé 220, Haut du Lac Sud, St-Tite Heure : 17h00 à 21h00	Date limite pour réserver 20 août 2015 à 16h
3 octobre 2015	Souper d'automne Endroit : Restaurant Fusée 4285, 12 ^e Avenue, Shawinigan-Sud Heure : 17h00 à 21h30	Date limite pour réserver 30 septembre 2015 à 16h *Places limitées
7 novembre 2015	Souper de novembre Endroit : à confirmer Heure : 17h00 à 21h30	Date limite pour réserver 4 novembre 2015 à 16h *Places limitées

Nos après-midi Bingo

20 septembre 2015
25 octobre 2015
22 novembre 2015

Bingo
Endroit : à confirmer
Heure : 13h30 à 16h00



Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Les Grandes Soirées au Parc St-Maurice

Le Trou du diable sera sur place pendant Les Grandes Soirées au Parc Saint-Maurice, du 19 juin au 21 août 2015. Parc Saint-Maurice. Animation de rue dès 19h et début des spectacles à 20h30.

Vendredi 19 juin : Gilles Valiquette,
Vendredi 10 juillet : Renée Martel,
Vendredi 24 juillet : Koriass,
Vendredi 7 août : Jérôme Charlebois,
Vendredi 21 août : Shirley Théroux.

Les Grandes Soirées sont présentées dans le cadre de la programmation estivale...

Date : 19 juin au 21 août 2015

Endroit : Parc St-Maurice (secteur Shawinigan)

Heure : Animation de rue dès 19h et début des spectacles à 20h30.

Coût : gratuit

Source : <http://troududiable.com/lieu/parc-saint-maurice-shawinigan/>



Classique internationale de canots de la Mauricie

Marqué par trois grandes étapes sur près de 200 km le long de la légendaire rivière St-Maurice, l'événement se déroule dans un cadre naturel spectaculaire. Depuis 1934, des athlètes de calibre international se surpassent dans cette épreuve d'endurance entre La Tuque et Trois-Rivières en passant par St-Roch-de-Mékinac et Shawinigan, pour offrir une course des plus électrisantes. Plusieurs activités familiales et culturelles animent les différents sites pendant toute la fin de semaine de la Fête du Travail.

Date : 4 au 7 septembre 2015

Endroit : Sur la rivière Saint-Maurice de La Tuque à Trois-Rivières en passant par Shawinigan

Source : <http://www.quebecvacances.com/la-classique-internationale-de-canots-de-la-mauricie>



Dominic Paquet

Rien qu's'une gosse

Alors que nous vivons tous à un rythme effréné, Dominic lui s'arrête, contemple et note nos travers pour mieux les exagérer. Avec son imagination si particulière, ses métamorphoses comiques et un univers bien à lui, il déploie son grand talent en se démarquant avec ses interprétations aux mimiques grandioses. Est-ce un enfant? Un ado attardé? Un adulte? Un idiot fini ou un génie? Peu importe, car son énergie explosive, combinée à une performance scénique qui sort de l'ordinaire, font de Rien qu's'une gosse un spectacle totalement hilarant.

Date : 27 novembre 2015

Endroit : Centre des arts de Shawinigan 20h00

Coût : Au guichet : 44,00 \$/Téléphone et web : 47,00 \$

Billetterie : 819 539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete/dominic-paquet/177.html>



Message du cardiologue Dr. Virend Somers de la Clinique MAYO

Beaucoup de gens disent qu'ils ne veulent pas boire avant d'aller se coucher pour ne pas être obligés de se lever la nuit pour aller aux toilettes.

Intéressant.....

J'ai demandé à un cardiologue pourquoi les gens doivent tant uriner la nuit.

Sa réponse était: Quand vous êtes debout ou assis, la force de gravité retient l'eau dans la partie inférieure de votre corps. C'est la raison pourquoi les jambes peuvent enfler.

Quand vous êtes couché, la partie inférieure de votre corps cherche un équilibre avec les reins. Alors les reins éliminent l'eau ensemble avec les déchets parce qu'à ce moment-là c'est plus facile. L'eau est essentielle pour éliminer les déchets de votre corps.

J'ai demandé au cardiologue quel moment est le plus favorable pour boire de l'eau.

Il m'a répondu: Boire de l'eau à des moments bien définis en maximalise l'efficacité dans le corps.

2 verres d'eau juste après le réveil active les organes internes.

1 verre d'eau 30 minutes avant chaque repas améliore la digestion.

1 verre d'eau avant de prendre un bain (ou douche) diminue la tension artérielle.

1 verre d'eau avant de vous coucher, évite un accident vasculaire cérébral ou cardiaque.

Boire de l'eau avant de vous coucher, évite d'avoir des crampes dans les jambes pendant la nuit. Vos muscles des jambes, quand il y a des crampes, sont notamment en recherche d'eau et d'humidité.



Trucs de Viateur

par Caroline Parent

12 trucs pour réutiliser les feuilles d'assouplisseur

Les feuilles d'assouplisseur ne sont pas utiles que dans la sècheuse.
Nous vous proposons 12 trucs et astuces pour les réutiliser intelligemment.

Filtrer l'air de la maison

Placez une feuille d'assouplisseur sur la grille de chauffage. Non seulement vous filtrerez la poussière, mais ça sentira bon dans la maison!

Fini la statique!

Essayez les vêtements ou le matériel électronique avec une feuille d'assouplisseur pour chasser l'électricité statique en un tour de main.

Nettoyer les grilles du four

Plus besoin de gratter, frotter, trimer. Plongez les grilles dans un bac d'eau chaude et ajoutez deux feuilles d'assouplisseur. Laissez tremper une nuit. Même chose pour les plats et les casseroles!

Un fer tout propre

Mettez votre fer à repasser en marche, puis passez une feuille d'assouplisseur dessus pour enlever la saleté.

Swiffer maison

Vous allez être surpris combien la feuille d'assouplisseur enlève de poussières et de saletés!

Une claque aux mauvaises odeurs

Rien de mieux qu'une feuille glissée dans le sac de sport, dans les chaussures ou dans la voiture pour chasser les mauvaises odeurs et l'humidité.

Lutte aux restes de savon

Terminé les traces de savon sur la belle paroi de la douche!

Livres

Pour enlever l'odeur d'humidité d'un livre ancien, il suffit de mettre une feuille d'assouplisseur toutes les 5 pages. Placez-le ensuite dans un sac hermétique et oubliez-le durant quelques mois. L'odeur se transférera aux feuilles.

Bye bye les moustiques!

En camping, en randonnée ou simplement dans son jardin, traînez avec vous une feuille d'assouplisseur. Les moustiques détestent!

Poils de tout poils

Pour enlever les poils de nos amis à quatre pattes de sur nos canapés, lits et vêtements, on y frotte simplement une feuille d'assouplisseur.

Des chromes étincelants

Les feuilles d'assouplisseur sont idéales pour faire briller les chromes de la salle de bain comme ceux de la voiture.

Camping fraîcheur

Dès que vous rangez votre sac de couchage et votre tente, mettez-y des feuilles d'assouplisseur. Quand vous les réutiliserez, ils sentiront la fraîcheur.

Blagues de Viateur

par Nancy Bordeleau

Qui veut devenir médecin ?

Des étudiants en médecine reçoivent leur premier cours d'anatomie avec un vrai corps humain. Ils sont tous réunis autour d'une table d'opération avec le corps recouvert d'un drap blanc.

Le professeur leur dit : «En médecine, il faut avoir 2 qualités importantes : la première, il ne faut pas être dégoûté. Là-dessus le prof retire le drap, enfonce un doigt dans l'anus du mort et, une fois retiré, il suce son doigt.

Allez faites la même chose que moi!»

Les étudiants, après quelques minutes d'hésitation, passent chacun leur tour. Ils enfonce leur doigt dans l'anus du mort et sucent leur doigt après l'avoir retiré.

Quand tout le monde a fini le professeur les regarde et leur dit : «La deuxième qualité, c'est l'observation : j'ai enfoncé mon majeur et j'ai sucé mon index...»

Ex-épouse

Un homme et sa compagne sont confortablement installés dans un restaurant pour souper en tête-à-tête. Depuis un bon moment, l'homme fixe une femme seule assise seule à la table voisine qui fait tourner son scotch dans son verre.

La conjointe demande : «Tu la connais ?»

L'homme répond : «Oui, c'est mon ex-femme. Elle s'est mise à boire lors de notre divorce il y a sept ans et on m'a dit qu'elle n'a jamais été sobre depuis.» «Mon Dieu, dit la conjointe, je n'aurais jamais pensé qu'une femme puisse fêter ça aussi longtemps!»

C'est dur d'être blonde !

Deux blondes sont sous la douche.

La première dit : «Prête-moi le shampoing.» L'autre répond : «T'en as un à côté de toi...?»

La première à son tour : «Je sais, mais celui-là, c'est pour cheveux secs et j'ai les cheveux mouillés! »

Source : Les jokes à Nancy - À mourir de rire, no1

Saviez-vous que...

par Caroline Parent

L'activité physique



Mise en forme chez les personnes handicapées

Les athlètes paralympiques sont sans nul doute de grandes sources d'inspiration; cela dit, vous n'êtes pas tenu d'atteindre un tel niveau d'excellence pour jouir des bienfaits de l'activité physique. Voici quelques trucs (parfois assez originaux) à mettre en pratique au quotidien pour mener une vie active.

« Qui a dit que vous deviez vous procurer des articles de sport sophistiqués? L'essentiel, c'est que vous fassiez une activité physique, un point c'est tout », précise David Legg, le président du Comité paralympique canadien. Vous pourriez tout simplement : Faire du jardinage; Faire le tour du quartier, que vous soyez en fauteuil roulant ou non; Faire une partie de badminton dans la cour; Faire du curling.

Exercices d'aérobic

Objectif : 2,5 heures par semaine (même si chaque séance ne dure que 10 minutes); activité modérée ou intense : Marche rapide; Jogging; Course en fauteuil roulant ou utilisation d'un maindalier; Exercices aquatiques; Ski de fond; Mouvements vigoureux avec les bras (si vous ne pouvez mobiliser ni les muscles de vos cuisses ni vos fessiers).

«Il apparaît de plus en plus que les bienfaits de l'activité physique sont illimités, conclut David Legg, le président du Comité paralympique canadien. On peut en dire autant du nombre d'activités physiques auxquelles peuvent s'adonner les personnes handicapées.»

Source : <http://www.morethanmedication.ca/fr/article/index/disabled>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

Octobre

2.....	Éveline Largis	12.....	Caroline Boucher
8.....	Louis-André Bélair	12.....	Michel Charrette
10.....	Caroline Parent	12.....	Pierrette Masse
16.....	Marie-Reine Bernier	14.....	Nicole Boisvert
24.....	Reynald Bellavance	21.....	Jean-Jacques Légaré
25.....	Sylvain Gentes	24.....	Marcel Bruneau
		31.....	Gabriel Viens

Septembre

Novembre

11.....	Jessie Lavergne	4.....	Claire Bolduc
13.....	Pierrette Dumont	5.....	Lise Boucher
13.....	Hélène Gaucher	6.....	Rolande Bourassa
18.....	Pierre Dargis	7.....	Guillaume Béland-Jacob
24.....	Suzanne Blais	9.....	Sylvie Rompré
		13.....	Louise Durand
		15.....	Annick Gignac
		20.....	Dany Martel
		23.....	Rose-Aimée Lavigne
		24.....	Maude Grenier
		28.....	Lucie Debons

Nous vous souhaitons
un joyeux anniversaire
à tous !



Jeux Les charades

- Mon premier** est un célèbre musicien.
Mon deuxième est une note de musique.
Mon troisième est une autre note de musique.
Mon tout est un fromage italien.
- Mon premier** est un féculent qu'on trouve dans la paella.
Mon deuxième permet de s'asseoir dans les jardins publics.
Mon troisième est le contraire de laide.
Mon tout est un groupe d'enfant.
- Mon premier** est le méchant dans le conte du petit chaperon rouge.
Mon second ne se réalise pas toujours.
Mon troisième est le contraire de tard.
Mon tout est le petit d'un animal sauvage.
- Mon premier** est un synonyme de dingue.
Mon deuxième est la 18^e lettre de l'alphabet.
Mon troisième est la 1^{ère} lettre de l'alphabet.
Mon quatrième est une note de musique.
Mon cinquième désigne des dents de chien.
Mon sixième transporte la musique de la radio.
Mon tout est un appareil électroménager.
- Mon premier** est le contraire de rapide.
Mon deuxième se voit dans la neige.
Mon troisième est la 4^e lettre de l'alphabet.
 On ne manque pas de **mon quatrième**.
- Mon premier** est un oiseau de basse-cour.
 On dort sur **mon deuxième**.
Mon troisième est le début du chant de **mon premier**.
Mon tout est une fleur rouge des champs.

Source : <http://www.webjunior.net/blagues/charades-cat3.php>

Mot-Mystère Thème : Bateaux Réponse : 8 lettres

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

- A) Amure
Ancre
Annexe
Armer
Avant
- B) Bau
Ber
Bois
Borde
Bras
Bulbe
Butée
- C) Caique
Cosse
- D) Drome
- E) Échelle
Écoute
Embu

- F) Fer
Filière
Flotte
Foc
Fusée
- G) Goélette
Gondole
- H) Hélice
- I) Ilienne
Ilot
- L) Laize
Lancer
Lisse

- M) Manche
Mature
Misaine
Moteur
- O) Oeil
- P) Perruche
Prao
- R) Radeau
Réaction
Ridoir
Rincer
- S) Sénau
Sloop
Sonar
SPI

Mot Mystère: 8 lettres

Source : magazine La Semaine, Vol 10, no 51, 30 janvier 2015 p. 63

Qui suis-je ?

- Près de moi, la vie n'est pas possible
 Sans moi, la vie est impossible
 Je détruis les récoltes
 Je fais pousser les plantes
 Qui suis-je ?
- Je ne suis rien sans la lumière
 Je suis aussi l'obscurité
 Je suis chacun de tes pas
 Le Chinois joue avec moi
 Qui suis-je ?
- Je vis la nuit et je meurs le jour...
 J'existe comme je n'existe pas...
 Quand tu me croises rarement
 tu te souviens de moi...
 Qui suis-je ?
- Les yeux ouverts tu ne me vois pas
 J'aime les recoins, les cavernes
 Je vis aussi au fond des mers
 Qui suis-je ?
- Je suis souvent là la nuit
 Je suis parfois là le jour
 De la lumière je suis le reflet
 Je suis l'ennemi des voleurs
 Qui suis-je ?
- Je détruis les montagnes
 Je fais pousser les arbres
 Rois et reines subissent ma loi
 Sur mon chemin tu ne fais
 qu'avancer. Qui suis-je ?

Source : <http://vsoler.pagesperso-orange.fr/Aventures/dossiers/halloween/enigmes.htm>

Solutions des jeux page 18

Jeux

Testez vos connaissances sur la fête des sorcières, des fantômes et autres vampires!

- Qui a amené la fête de l'Halloween en Amérique du Nord ?
 - Les Vampires
 - Les Français
 - Les Irlandais
 - Les prêtres catholiques
- Quelle est l'origine du mot Halloween?
 - De l'anglais «All Hallows Eve» (veille de tous les saints)
 - C'est le nom de famille de la première personne à avoir demandé des bonbons à ses voisins
 - De l'anglais «Allow in» pour indiquer aux gens qu'ils ont l'autorisation d'entrer
- Pourquoi dessine-t-on un visage grimaçant sur la citrouille plutôt qu'y faire un simple trou?
 - Pour ne pas faire peur aux enfants qui viennent sonner à la porte
 - Pour rappeler la légende de Jack-O-Lantern
 - Pour faire beau
- D'où vient la tradition d'allumer une chandelle à l'intérieur d'une citrouille vide?
 - En allumant une chandelle, on éloigne les mauvais esprits
 - Ça permet de faire cuire la citrouille lentement
 - C'est une manière de passer les chandelles qui ont de mauvaises odeurs
- Pourquoi fête-t-on l'Halloween le 31 octobre ?
 - Parce que passer l'Halloween dans la neige le 31 décembre, ça ne serait pas intéressant
 - Parce que cette date marquait chez les Celtes, la veille du nouvel an
 - Parce que c'est la veille de la fête des morts
- D'où vient le nom «Kiss» qui représente les bonbons de mélasse que l'on reçoit à l'Halloween?
 - Une compagnie montréalaise écrivait «Klondike» sur le papier sur le papier qui enveloppait ses bonbons pour rappeler le nom d'une ville minière du Yukon où on a trouvé de l'or dont la couleur dorée s'apparente à celle des bonbons. Le nom a ensuite évolué vers «Kiss» au Québec
 - On appelle ce bonbon ainsi parce que lorsque l'on a la bouche pleine de «Kiss», il est impossible d'embrasser quelqu'un
 - Le nom «Kiss» vient du fait que les membres du groupe de musique du même nom se maquillent comme des personnages d'Halloween
- À l'origine, on évitait un autre aliment que la citrouille pour y placer une chandelle. Lequel?
 - Un concombre
 - Un navet
 - Une pomme
 - Un melon d'eau
- En quelle année a eu lieu la première Campagne Halloween UNICEF?
 - 1955
 - 2005
 - 1870
 - 1970
- Pourquoi les films «Halloween» s'appellent-ils ainsi?
 - Parce que dans le scénario le meurtrier commet ses meurtres seulement le jour de l'Halloween
 - Parce que l'acteur principal raffole des bonbons
 - À cause du déguisement du tueur
 - Parce que le réalisateur a toujours eu peur des araignées
- Laquelle des options suivantes n'est pas considérée comme une superstition?
 - Croiser un chat noir
 - Passer sous une échelle
 - Manger une pomme pourrie
 - Casser un miroir

Source : <http://vsoler.pagesperso-orange.fr/Aventures/dossiers/halloween/enigmes.htm>

Sudoku

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

La règle du jeu est simple : chaque **ligne**, **colonne** et **région** ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.
À vous de jouer !



Source : magazine La Semaine, Vol 10, no 51, 30 janvier 2015 p. 63

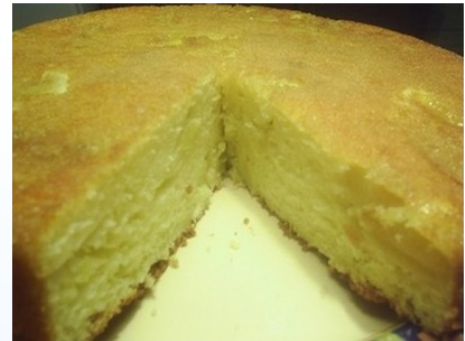
Solutions des jeux page 18

Recette santé**Gâteau à la compote de pommes**

par Claire Bolduc

Ingrédients :

1 ¼	tasse	farine tout usage
½	c. à thé	sel
1	c. à thé	poudre à pâte
1	c. à thé	soda à pâte
1	c. à thé	muscade
1	c. à thé	cannelle
½	c. à thé	toutes-épices (all spice)
1/3	tasse	margarine non-hydrogénée (ex. becel, olivina ou nuvel)
½	tasse	cassonade
1		oeuf
1	tasse	compote de pommes non sucrée
½	tasse	raisins secs

**Préparation :**

Mélanger tous les ingrédients secs ; réserver 1 c. à table de farine pour enrober les raisins.

Défaire la margarine en crème ; ajouter graduellement la cassonade ; fouetter en mousse légère.

Ajouter l'œuf ; bien battre.

Ajouter les ingrédients secs en alternant avec la compote, par petites quantités, en battant après chaque addition jusqu'à consistance lisse.

Incorporer les raisins enfarinés.

Verser dans un moule carré de 8 po. , graissé ou anti-adhésif ; mettre au four modéré (350 ° F) de 40 à 50 minutes.

Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Donne 16 portions de 1g. de protéines, 4g. de lipides et 22g. de glucides chacune.

Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Traite les autres comme tu aimerais être traité.
Et respecte les autres comme tu aimerais être respecté.

Source : <http://www.evolution-101.com/pensees-sur-le-respect/>

Solutions des jeux

Charades

1. mozzarella (mozart - ré- la)
2. ribambelle (riz - banc - belle)
3. louveteau (loup - vœux - tôt)
4. four à micro-ondes (fou-r-a-mi-crocs-ondes)
5. lampadaire (lent-pas-D-air)
6. coquelicot (coq - lit - co)

Mot mystère

Paquebot

Sudoku

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

Qui suis-je ?

1. Le soleil
2. L'ombre
3. Le rêve
4. L'obscurité
5. La lune
6. Le temps

Quiz sur l'Halloween

1. c) Les Irlandais. - On dit «merci» aux Irlandais pour cette fête monstrueuse!
2. a) De l'anglais «All Hallows Eve» (veille de tous les saints) – Au Québec, fantômes et sorcières seraient apparus vers les années 1920-1930 à Montréal, sous l'influence des anglophones, probablement de souche irlandaise.
3. b) Pour rappeler la légende de Jack-O-lantern. – Vous pouvez aussi faire un visage souriant question de faire évoluer la tradition.
4. a) En allumant une chandelle, on éloigne les mauvais esprits. – Après l'Halloween, vous pouvez cuisiner un délicieux potage avec vos restants de citrouille, question de ne pas gaspiller.
5. b) Parce que cette date marquait chez les Celtes, la veille du nouvel an. – Déjà qu'au Québec il arrive parfois que l'Halloween soit sous la neige, impossible d'imaginer la cueillette de bonbons le 31 décembre.
6. a) Une compagnie montréalaise écrivait Klondike sur le papier qui enveloppait ses bonbons pour rappeler le nom d'une ville minière du Yukon où on a trouvé de l'or dont la couleur dorée s'apparente à celle des bonbons. Le nom a ensuite évolué vers Kiss au Québec. – Allez donc en manger quelques-uns pour nous! Miam!
7. b) Un navet – Imaginez l'exploit d'insérer une chandelle à l'intérieur d'un navet? Ouf, pas facile!
8. a) 1955 – Depuis la première Campagne Halloween UNICEF, les gens d'ici ont recueilli plus de 95 millions de dollars en faveur des enfants!
9. a) Parce que dans le scénario le meurtrier commet ses meurtres seulement le jour de l'Halloween. – Allez, on va se cacher sous notre lit maintenant!
10. c) Manger une pomme pourrie. – Et un peu de sel par-dessus votre épaule question de conjurer le mauvais sort!



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

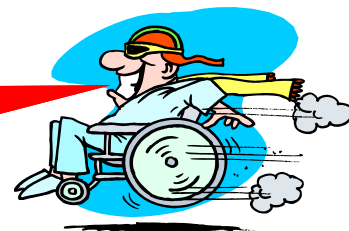
HSI Handicaps Soleil inc.
202-442, 4^e Rue
Shawinigan (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
www.handicapssoleil.net

Dépôt légal
ISSN
Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Josée Houle
Johanne Lecesse
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc.
publié 3 fois
par année.

Prochaine parution Décembre 2015

Responsable de la mise en page
Caroline Parent
Responsable du français écrit
Lise Brousseau

Merci !



Pierre Giguère
 Député de Saint-Maurice
 695, avenue de la Station, Bureau 101
 Shawinigan (Québec) G9N 1V9
 Pierre.Giguere.SAMA@assnat.qc.ca
 819 539-7292

ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC

f Pierre Giguère



VILLE DE SHAWINIGAN
 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
 CP 400
 Shawinigan Qc G9N 6V3
 Téléphone : 819 536-7200
www.shawinigan.ca

Michel Angers
 Maire de Shawinigan



Desjardins
 Caisse du Centre-Sud
 de Shawinigan

André Héon
 Directeur général

Siège social
 2500, 5^e Avenue
 Shawinigan-Sud (Québec) C9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404
 Télécopieur : (819) 537-6604
andre.heon@desjardins.com



Lise St-Denis
 Députée de Saint-Maurice-Champlain

Bureau principal
 632, 6^e Avenue, Grand-Mère
 (Québec) G9T 2H5
 Tél. : 819 538-5291 / 1-866-255-4822
 Téléc. : 819 538-7624

Points de service à
 Sainte-Geneviève-de-Batiscan et à La Tuque




ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC

Julie Boulet
 Députée de Lavolette



Me Karine La Haye, LL.B., DDN
 Notaire

- Testament
- Mandat
- Droit corporatif
- Droit immobilier
- Succession

Tél. : 819 731-8995
 Téléc. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net



1000, Ave des Cèdres, suite 3
 Shawinigan (Québec) G9N 1P6



c'est ça que j'mSM

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE **LA TUQUE**
 WAL-MART SHAWINIGAN

**Commanditaires carte de membre:
 Utilisez vos rabais**

 <p>LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN <small>SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</small> 15% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p>FUSÉE ROTISSERIES <small>SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</small> 10% SUR TOUS LES REPAS, SAUF SPÉCIAUX ET MENUS DU JOUR.</p>
 <p>JEAN GOUTU <small>SHAWINIGAN - SHAWINIGAN-SUD - GRAND-MÈRE</small> 10% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p>Restaurant Auger 10% SUR TOUS LES REPAS, valide au 493, rue 5^e, Shawinigan</p>

Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan-Sud, Québec
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile

Villa tournesol

Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

Sophie Leblanc, Coordonnatrice
Téléphone: 819-536-5333
Télécopieur: 819-536-5303
villatournesol@cgocable.ca



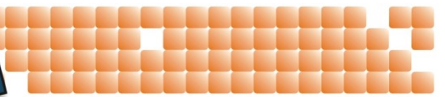
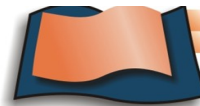
**Conseil 1209
Grand-Mère**

**Roger Castonguay
Grand Chevalier**



Tél. : 819.731.1895

10 100, boul. Des Hêtres, Shawinigan (Québec) G9N 4Y4 • Téléc. : 819.731.1995



1999 inc.
Copie Service CD
impressions numériques

photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G7

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

**Toute l'équipe de
Handicaps Soleil inc.**

**Vous souhaitez une saison
automnale
des plus agréable !**

**En espérant vous revoir très
bientôt !**

