

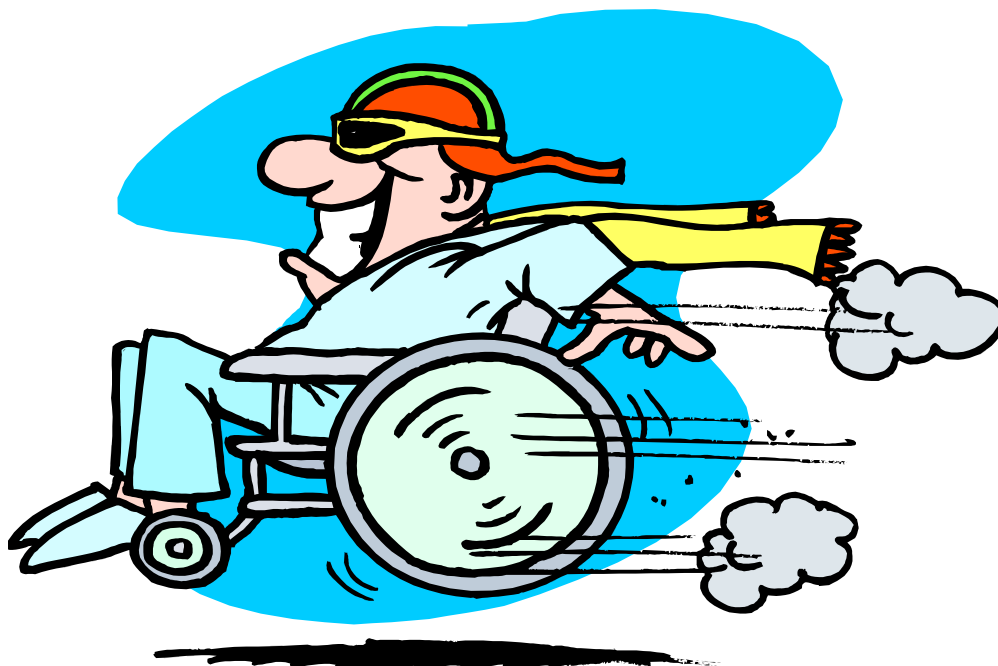


H.S.I. Handicaps Soleil inc.



# Décembre 2013

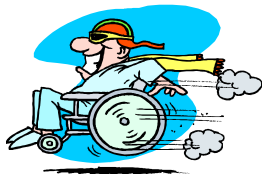
# Le Béring



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



Volume 8, no 3



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

### Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage — Sylvie Rompré	4
Activités à venir...	5-6
InfoBéring	7
Suggestions de Viateur	8
Environnement	9
Retour sur...le voyage à Québec, le 17 août 2013	10
Retour sur...le mini-rallye, le 20 septembre 2013	10
Retour sur...le souper de la rentrée le 14 septembre 2013	11
Retour sur...le souper d'automne le 12 octobre 2013	11
Retour sur...le souper Fusée le 9 novembre 2013	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...Origine du poinsettia	13
Les anniversaires	14
Jeux	15-16
Recette santé — Cretons aux lentilles	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci à nos précieux commanditaires	19-20

### Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi  
Québec



Centraide  
Mauricie

# Le Béring

## Mot de la présidente

Décembre 2013



Bonjour à vous tous, j'espère que vous avez passé un bel automne avec la température chaude et ensoleillée du mois de septembre et ce jusqu'à la mi-octobre.

Je profite de ces quelques lignes pour vous remercier de participer en grand nombre aux activités et aussi d'utiliser les services de HSI pour vous accompagner pour la défense des droits, l'accessibilité, le transport adapté, l'intégration au travail, etc. Je tiens à vous informer que notre directrice, Josée Houle, s'implique de plus en plus sur différents comités et que cette participation apporte de très bons résultats. Continue ton bon travail Josée.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une merveilleuse année 2014.

Au plaisir de vous rencontrer.

Sophie Leblanc  
Présidente du conseil d'administration

## Mot de la direction



Chers (ères) membres,

L'hiver arrive ... très vite! Nous devons en profiter pour faire des sorties extérieures quand la température sera plaisante ! À ce sujet, je vous annonce que nous aurons notre activité hivernale pour le tamdmski en février prochain au centre de Ski Vallée du Parc !

J'aimerais également souligner que parmi différents dossiers survenus à l'automne, deux retiennent mon attention. Premièrement, la réalisation de notre défi rallye. Comme vous le verrez dans le Béring, belle réussite ! Deuxièmement, j'aimerais vous dire que depuis récemment je suis membre du conseil d'administration de Bail-Mauricie qui est un organisme d'aide et d'information sur le logement adapté.

En qui concerne l'embauche de notre nouvelle coordonnatrice des activités, je tiens à vous remercier tous et chacun de l'avoir si bien acceptée. Vous me prouvez que j'ai fait un bon choix.

Pour terminer, en cette période des fêtes, gardons notre esprit d'entraide pour nos proches et ayez beaucoup de plaisir !

Josée Houle  
Directrice générale

## Mot de la coordonnatrice



Bonjour chers(ères) membres,

Déjà 6 mois que je suis parmi vous. Je voudrais vous remercier pour votre bel accueil et pour m'avoir accepté parmi votre organisme. Je dois dire que c'est pour moi un grand plaisir de côtoyer et de divertir des gens exceptionnels. Ma porte est toujours ouverte si jamais vous avez besoin de quelques choses ou que vous voulez simplement jaser.

Je dois également vous remercier pour votre participation aux nombreuses activités. Nous organisons et planifions des activités pour que vous ayez du plaisir et que vous soyez heureux de venir à Handicaps Soleil Inc.

En ce temps froid, qui est également un temps de réjouissance et de respect, je vous souhaite beaucoup de bonheur, d'amour et surtout de la santé pour cette année 2014 qui sera toute aussi remplie que l'année précédente.

J'aimerais terminer par une petite pensée :  
«Le respect de soi commence par le respect d'autrui».

Joyeux Noël et bonne année !

Marie-Pier Gervais  
Coordonnatrice des activités

## Conseil d'administration

### Comité exécutif

Présidente Sophie Leblanc  
Vice-président Michel Bourassa  
Trésorier Claude Bellavance  
Secrétaire Gisèle T-Dargis

### Administrateurs (trices)

Michaël Mongrain  
Nicole Boisvert  
Dany Martel

### Membres Cooptés

Kevin Nzoula-Mendome

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

Sophie Leblanc  
Caroline Parent

### Comité de financement

Claude Bellavance  
Michel Bourassa  
Yves Therrien

### Comité des loisirs

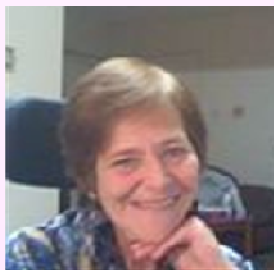
Ghislaine Béland  
Nancy Bordeleau  
Josée Lacombe  
Johanne Leccese  
Christine McGregor  
Gisèle T-Dargis

### Comité du journal

Claire Bolduc  
Josée Houle  
Josée Lacombe  
Sophie Leblanc  
Johanne Leccese  
Caroline Parent  
Philippe Roy

## Témoignage

par Sylvie Rompré



Bonjour chers(ères) membres,

C'est moi qui a l'honneur de vous faire part de mon témoignage pour ce journal-ci.

En 1996, j'ai fait une chute sur le trottoir en allant aider une amie qui était coiffeuse. J'ai eu de la difficulté à me relever car j'avais TRÈS mal au genou gauche, mais avec des efforts et de la gêne, j'y suis parvenue. ☺

Malheureusement après trois chirurgies à mon genou, il n'est jamais revenu, donc encore aujourd'hui il me fait tomber par terre, je ne peux plus marcher sans aide technique ou avec quelqu'un. Tout ceci m'a apporté énormément d'autres problèmes de santé dont mon dos, à force de ne pas marcher correctement je me suis fait 3 hernies discales qui ne sont pas opérables car je souffre d'ostéoporose, je suis allée voir une physiatre pour les douleurs et elle m'a annoncé que je souffrais de fibromyalgie sévère, je suis suivie en neurologie car j'ai des lésions au cerveau qui s'apparentent à la sclérose en plaques, j'ai certains symptômes mais pas tous OUF, ceux-ci entraînent des manques d'équilibre, des manques de force et de coordination.....donc, avec tous ça, je souffre 24\24 heures avec différents degrés d'intensité. Bon, c'est assez les mauvaises nouvelles !!! ☺ ☺ ☺

Vous savez, malgré mes douleurs, j'ai un très bon moral. Des fois OUI, comme tout le monde, j'en aurais assez de vivre cette vie, mais je m'accroche au moindre positif que cette vie m'amène, il le faut VRAIMENT, c'est difficile je le sais, je le vis, mais ça se fait par tout le monde. Je remercie le ciel d'avoir encore tout ma tête, d'aimer la nature, d'aimer mes amis et surtout d'aimer la « VIE ».

J'ai une activité hebdomadaire qui me tient en « vie » justement et c'est le Boccia. J'adore pratiquer ce sport, la première fois que nous sommes allés à Trois-Rivières pour un tournoi et que l'animateur a dit de nous que nous étions des « ATHLÈTES », ça m'a fait revivre. Avec autant d'handicaps physiques, je ne croyais jamais me faire appeler comme ça un jour. Avant mes contraintes, j'étais assez sportive, je jouais au volleyball, je jouais deux fois par semaine aux grosses quilles j'avais 150 de moyenne, en plus de travailler très physiquement à la Westinghouse et plusieurs autres emplois....etc.

Et le meilleur « emploi » à vie a été d'élever ma fille Marie-Eve, elle aura bientôt 25 ans et je l'adore, c'est le soleil de ma vie !!!

En conclusion chers(ère) membres, trouvez-vous quelque chose à vous y accrocher c'est TRÈS important. Quelques soient vos handicaps, trouvez-vous quelque chose à aimer, soyez aussi FIER de vous à la moindre réussite, si vous tombez, relevez-vous le plus vite possible, vous en êtes CAPABLE, dites-vous aussi qu'il y en a des pires que vous, ça aide à surmonter nos idées noires, faites toujours comme si c'était votre dernière journée sur cette terre, et le plus important « AIMEZ-VOUS » vous-mêmes, tout part de là, s'aimer soi-même si on veut être capable d'aimer d'autres personnes....

Merci à TOUS de m'avoir lu !!!

Sylvie Rompré ☺ xxx ☺ xxx ☺ xxx

## Activités à venir...

## Activité hivernales en semaine

### Activité du lundi

2-9-16 décembre 2013

6-13-20-27 janvier 2014

3-10-17-24 février 2014

3-10-17-24-31 mars 2014

**Boccia**

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé

1605, 117<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 16h00



### Activité du vendredi

Tous les vendredis

**Café-divertissement**

Endroit : À notre bureau

Heure : 13h30 à 16h00



## Activités hivernales du samedi

### Notre après-midi de quilles

11 janvier 2014

**Après-midi de quilles**

Endroit : Place Biermans

Heure : 14h00

Date limite pour réserver  
8 janvier 2014  
\*Places limitées



### Notre journée Plein Air

Date à déterminer

**Journée tandemski**

Endroit : Centre de glisse Vallée du Parc

10000, boulevard Vallée du Parc, Grand-Mère

Heure : 10h00

Date limite pour réserver  
à déterminer



**TANDEMSKI...Venez le découvrir.....**

Le TANDEMSKI (Fauteuil à Skis Articulés) vous fera connaître des sensations surprenantes en toute sécurité et dans un grand confort. Le TANDEMSKI est conduit par un pilote certifié et permet à la personne à mobilité réduite de retrouver les mêmes sensations qu'en ski alpin.

**\*\*\*AVIS IMPORTANT**

**Les personnes en fauteuil roulant devons apporter leur \*toile de transfert\* pour effectuer une descente. Sinon aucune descente ne sera possible.**

Merci à  
nos  
partenaires



UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

Québec

Luc Trudel  
Député de St-Maurice



## Activités à venir...

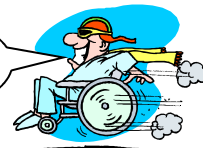
### Nos repas collectifs mensuels

7 décembre 2013

#### Souper de Noël

Endroit : Salle de l'Église St-Sauveur  
615, 123<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud  
Heure : 17h00

Date limite pour réserver  
4 décembre 2013  
\*Places limitées

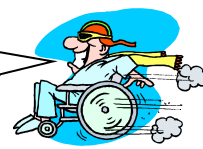


8 février 2013

#### Souper de la St-Valentin

Endroit : Pizzeria 67  
359, 6<sup>e</sup> Avenue, Grand-Mère  
Heure : 17h00

Date limite pour réserver  
5 février 2014  
\*Places limitées



8 mars 2013

#### Cabane à sucre

Endroit : à déterminer

Heure : 17h00

Date limite pour réserver  
5 mars 2014  
\*Places limitées



### Nos soirées Bingo

25 janvier 2014

22 février 2014

22 mars 2014

#### Bingo

Endroit : Salle des Aigles  
774, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
Heure : 19h30 à 22h00

BINGO				
12	18	41	47	61
7	26	39	54	70
4	27	50	49	63
5	23	35	58	73
3	30	32	52	75

N'oubliez pas la journée internationale des personnes handicapées le 3 décembre 2013.



**La procuration** est un document écrit, pouvant être notarié, dans lequel vous autorisez un tiers à accomplir certains actes administratifs courants (paiement de factures, retrait d'argent du compte de banque) ou encore de plus grande importance. Elle ne concerne que les biens, contrairement au mandat qui peut aussi toucher la protection de la personne.

La procuration prend effet dès que vous le décidez et on peut y mettre fin n'importe quand (en principe, elle cesse d'être valide lorsqu'on devient incapable de surveiller les actes de la personne à qui on donne procuration ou après la reconnaissance de l'incapacité par le tribunal).

**Le mandat** en cas d'incapacité est un document écrit dans lequel vous désignez, en toute lucidité, une autre personne, appelée «mandataire», pour voir à votre protection et/ou à l'administration de vos biens, dans l'éventualité où vous seriez un jour privé de vos facultés de façon temporaire ou permanente. Il s'agit d'un contrat privé entre personnes, et son contenu est laissé à votre entière discrétion.

Le mandat devient exécutoire lorsque votre incapacité est constatée par des évaluations médicale et psychosociale, et lorsque la personne que vous avez désignée fait autoriser la mise à exécution du mandat par le tribunal.

**Le testament** contient vos volontés qui prendront effet seulement après votre décès, alors que le mandat et la procuration s'exercent uniquement de votre vivant.

Pour plus d'information : [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca).

## Dans la peau d'un autre avec Handicaps Soleil inc.

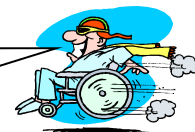


Plus tôt cet automne, sept intervenants provenant de différents milieux de Shawinigan ont découvert ce que vit au quotidien une personne handicapée. Organisée par l'organisme Handicaps Soleil, la deuxième édition du minirallye au centre-ville de Shawinigan aura en effet permis à ses participants, de même qu'aux personnes qui ont assisté à la scène, d'entrer dans la peau d'une personne vivant avec un handicap (commander un repas sans entendre, traverser une rue les yeux bandés, se déplacer en fauteuil roulant, etc.). Cette activité de sensibilisation vise à conscientiser les gens à la réalité de personnes vivant avec un handicap physique ou sensoriel, ainsi qu'aux obstacles qu'elles rencontrent. Sur les photos, le député Luc Trudel, de même que l'agente de communication de la CDC du Centre-Mauricie, Annie Poulin, se sont prêtés au jeu et ont vécu quelques heures dans la peau d'une personne handicapée.

## Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Festi-Volant 2014

13e Édition

Planant au-dessus du Saint-Maurice, de majestueux cerfs-volants, animeront cette année encore, le ciel de Grandes-Piles. Activités familiales hivernales dans un décor enchanteur de plein air. La rivière gelée devient le terrain de jeu tout désigné pour les activités d'hiver.

Plusieurs activités débutent le vendredi soir et ce jusqu'au dimanche après-midi. Celles-ci vous garderont en haleine toute la fin de semaine. Les nombreuses envolées de cerfs-volants multicolores de toutes grandeurs qui tapissent le ciel, les adeptes du ski de traction qui glissent sur la rivière et les paramotoristes s'envolent. Bienvenue au village nordique, au mini-putt sur glace, à la gigantesque glissade en «rafting» ou en traîneau et plus encore !



**Date :** 24-25-26 janvier 2014

**Téléphone principal :** 819-538-3333 **autre téléphone :** 514-688-7808

**Site web :** [www.festivolant.com](http://www.festivolant.com)

**Courriel :** [info@festivolant.com](mailto:info@festivolant.com)

### Michel Barrette

Faut J'te raconte

À 55 ans et avec 30 ans de métier, Michel Barrette prouve encore une fois qu'il est le raconteur préféré des québécois. Son succès tient en grande partie du contact privilégié et personnel qu'il a avec son public. Assister à un spectacle de Michel Barrette, c'est avoir l'impression d'accueillir un ami dans son salon. Un ami qui vient nous raconter ses plus récentes élucubrations. Car oui, raconter, c'est ce qu'il fait de mieux. Même un événement qui pourrait paraître banal devient une aventure rocambolesque dans la bouche de grand de l'humour.

Dans ce nouveau spectacle, Michel nous transporte au présent et non pas au passé comme dans ses spectacles précédents. Ses préoccupations étant les mêmes que celles de son public, c'est d'une hilarante manière qu'il interprète l'actualité; les sujets chauds du quotidien seront servis à la sauce Barrette. Authentique, savoureux et sans censure, ce vieux routier de l'humour vous promet un voyage hors du commun dans son univers abracadabrant. Accrochez-vous à votre siège, car l'humour de Barrette, c'est de l'humour à 100 miles à l'heure!



**Date :** 7 mars 2014, 20h

**Endroit :** Salle Philippe-Filion, Centre des arts

**Coût :** Au guichet 41,50\$ / **Achat téléphonique et en ligne** 44,50\$ / **Taxes et frais de service inclus.**

**Site web :** [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)

### Les cinémas Biermans

Les Cinémas Biermans comptent 8 salles de cinéma ultra-confortables, avec sièges inclinables et son numérique. Les cinémas vous offrent aussi la possibilité de visionner un film en toute intimité dans la loge VIP, comprenant 8 sièges de dimensions supérieures, un système de son privé et un service personnalisé.



**Coordonnées :**

**Téléphone :** 819-539-8899

**Courriel :** [info@placebiermans.com](mailto:info@placebiermans.com)

**Site web :** [www.placebiermans.com/cinema.html](http://www.placebiermans.com/cinema.html)

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures	17h00 à 22h00	17h00 à 22h00	17h00 à 22h00	17h00 à 22h00	11h00 à 0h00	11h00 à 0h00	11h00 à 22h00

La zone écolo !



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Lorsque l'on se conscientise à l'environnement, l'un des premiers pas à considérer, est celui d'une saine gestion de nos déchets. Un bon endroit où commencer : l'alimentation. Voici donc quelques trucs (en 4 étapes) qui vous seront fort utiles, j'en suis convaincu, pour la période des fêtes à venir et surtout afin de réduire vos déchets.

### 1<sup>ère</sup> ÉTAPE : CHÉRI, ON EST DÛ POUR FAIRE L'ÉPICERIE

Mangez un morceau avant de vous rendre à l'épicerie, cela évitera d'acheter des denrées inutiles... Faites-vous une planification de votre menu ainsi qu'une liste d'épicerie en planifiant les quantités et surtout respectez-la afin de ne pas faire d'achat impulsif. Faites l'inventaire et choisissez vos plats en fonction des denrées que vous possédez déjà. Résultat, moins d'achats à l'épicerie et plus d'argent dans vos poches. N'oubliez pas d'amener vos sacs réutilisables.

### 2<sup>e</sup> ÉTAPE : À L'ÉPICERIE

Lorsqu'il est temps d'acheter des fruits et légumes ou des denrées, préférez l'option en vrac plutôt que celle des produits emballés. Résultats, vous choisissez vous-même vos produits ainsi que la quantité exacte qu'il est nécessaires tout en réduisant l'emballage! Vérifiez les dates de péremption des aliments. Garder en tête que celles-ci demeurent uniquement des indicateurs. Il vaut mieux acheter votre lait dans des poches de plastique, plutôt que dans des gobelets de carton. Il vaut mieux acheter du jus dans des contenants de plastique recyclable plutôt que dans des contenants de verre et utilisez les grands contenants à la faveur des petites portions emballées. (ex. yogourt)



### 3<sup>e</sup> ÉTAPE : À LA MAISON

Vous n'arriverez pas à passer au travers tout votre bon spaghetti d'ici 2 jours : congelez-en une partie ! À peu près tout se congèle... Dans le réfrigérateur, disposez les produits les plus mûrs à l'avant, sur la tablette la plus voyante, afin de les voir du premier coup. Pour maximiser leur durée de vie, rangez vos aliments périssables de la manière suivante dans le frigo : les fruits et légumes dans les bacs du bas, la viande et le poisson au milieu, puis les charcuteries et les laitages sur les étages supérieures. Pour retenir l'humidité et éviter le pourrissement, placer au fond des bacs de fruits et légumes des feuilles de papier absorbant.

### Une seconde vie pour vos aliments défraîchis!

Vos bananes sont trop mûres : faites-en un bon pain aux bananes! Légumes moins frais : rien de plus réconfortant qu'une délicieuse soupe ! Pain baguette oublié la veille sur le comptoir : comme il est trop dur, faites-en des croustons ! Pain sec : concoctez-vous du pain doré ! Fruits bien mûrs : faites-vous-en des smoothies !



### 4<sup>e</sup> ÉTAPE : NOS DÉCHETS DE TABLE, QUOI EN FAIRE ?

L'une des bonnes façons d'en disposer est de composter vos déchets de table et ainsi engraisser vos beaux jardins qui feront l'envie de vos voisins... Bon temps des fêtes !

## Retour sur... Voyage à Québec du 17 août 2013



Belle journée ensoleillée avec une gang vraiment géniale.  
Ce fut très plaisant !

## Retour sur... le mini-rallye du 20 septembre 2013



D'autres photos de notre 2e édition du mini-rallye

### Retour sur... le souper de la rentrée du 14 septembre 2013



Ils ne sont pas toujours aussi tranquilles



Toujours prêt pour une danse !

### Retour sur... le souper d'automne du 12 octobre 2013



Souper toujours aussi apprécié au Restaurant chez Auger



Tiens tiens la famille Viens !

### Retour sur... le souper Fusée du 9 novembre 2013



Beaux sourires de 2 soleils !



De beaux amoureux !

## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

### L'hiver et le soleil

Lorsqu'on pratique un sport d'hiver, comme le ski, le patin, la planche à neige ou simplement la glissade, il est important de ne pas oublier sa crème solaire ! Les rayons du soleil qui sont reflétés sur la neige sont très puissants. Il est donc important d'appliquer une bonne crème solaire ainsi qu'un baume à lèvres qui contient une protection solaire.

### Retrouver une chenille antidérapante (Traction Aid)

Pendant l'hiver, il arrive souvent que la voiture s'enlise dans un banc de neige. C'est le moment de sortir les chenilles antidérapantes, vendues sous le nom *Traction Aid*. Mais une fois sorti de votre impasse, vous n'arrivez plus à les retrouver dans la neige! Pour corriger ce problème, il suffit d'attacher une corde de couleur et d'environ 4 pieds (1,2 m) de long sur chaque chenille. Ainsi, vous retrouverez sûrement un bout de corde qui fera surface dans la neige lorsque vous chercherez vos chenilles. Vous n'aurez plus qu'à tirer sur la corde pour récupérer votre chenille antidérapante.

### Régal pour oiseaux en hiver

Recouvrez les cocottes de pin de graisse ou de bacon. Roulez-les dans les graines pour oiseaux ou miettes de pain et suspendez-les à une branche à l'extérieur.

### Tenir les pieds au chaud

Pour tenir les pieds au chaud, il suffit de placer une mince couche de plumes comme celles des oreillers dans le fond des bottes. Recouvrir avec une semelle isolante.

### Fenêtres glacées durant l'hiver

Pour éviter que les fenêtres soient glacées durant les grands froids d'hiver, il suffit de remplir une bouteille vaporisateur de trois parts de vinaigre blanc pour une part d'eau puis de vaporiser vos fenêtres la nuit. Le lendemain matin, les fenêtres ne seront plus glacées !

### Réduire la buée sur les lunettes

Pour réduire la buée sur les lunettes, mettre une goutte de liquide pour nettoyer la vaisselle sur le verre et l'essuyer.

### Esprit de Noël

Pour que l'esprit de Noël s'empare de votre maisonnée, placez une rangée de cannes de Noël près de la porte. Ainsi, les visiteurs et les membres de la famille qui passeront la porte pourront emporter avec eux une canne de Noël en bonbon et l'anticipation de la fête ira en grandissant.

### Noël économique : Échange de service

Pour économiser tout en participant à un échange de cadeaux à Noël, pourquoi ne pas proposer d'offrir un échange de service ! Tout le monde a un service à offrir en échange d'un autre !

### Jeu de Noël : le vol de cadeau !

Le vol de cadeau est une coutume des échanges de cadeaux. Pour ceux qui ne le saurait pas, voici comment cela fonctionne. Habituellement, on avise les participants du montant à mettre sur le cadeau. Cela rend tout le monde plus à l'aise: 10 \$, 15 \$, 20 \$ environ. Tous les cadeaux sont au centre de la pièce, on n'inscrit pas de nom. On met le nom de tous les participants dans un contenant. On pige un nom : on va l'appeler Jean. Celui-ci se choisit un cadeau. Comme il ne peut pas voler un cadeau étant le premier, il pourra voler, à la toute fin, le cadeau qui lui plaira le plus. Jean déballe son cadeau et choisit un autre nom : Lise. Lise se choisit un cadeau et décide si elle volera Jean, dans quel cas, elle n'ouvre pas son cadeau. Elle l'échange avec Jean, c'est lui qui l'ouvrira. Lise choisit un autre nom : Paul. Paul choisit un cadeau non déballé, le garde ou vole Jean ou Lise et ainsi de suite !

## Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

1. Un jeune garçon mesurant 1 mètre, demeurait avec ses parents au dixième étage d'un gratte-ciel. Lorsqu'il allait à l'école le matin, il utilisait l'ascenseur pour descendre les dix étages. En revenant de l'école, il prenait l'ascenseur jusqu'au cinquième étage. Ensuite, il sortait de l'ascenseur et utilisait les escaliers pour monter jusqu'au dixième étage. Pourquoi n'utilisait-il pas l'ascenseur jusqu'au dixième étage?

**Réponse:** Il est trop court pour rejoindre le bouton.

2. Trois femmes ont chacune deux filles. Elles se rendent ensemble au restaurant pour manger. Il n'y a que sept chaises dans le restaurant. Chacune s'assoie sur une chaise. Comment est-ce possible?

**Réponse:** Il y a 1 grand-mère + ses 2 filles + leurs 2 filles. (1+2+4 = 7)

3. Deux pères et deux fils ont chacun tué un canard. Aucun n'a tiré le même canard. Trois canards seulement ont été abattus. Expliquez ceci?

**Réponse:** Il n'y a que 3 hommes: un grand-père, son fils et son petit-fils.

4. Un gant de la main droite est inversé afin que le dedans soit en dehors. Le gant peut ainsi être porté sur la main gauche. Est-ce que le matériel qui touchait la paume de la main droite, touche la paume ou l'envers de la main gauche?

**Réponse :** La paume...mais...En réalité la paume de la main gauche ne touchera pas le tissu qui touchait la paume de la main droite puisque le gant a été retourné. Donc, la seule paume que ce gant peut toucher est encore celle de la main droite lorsque l'on se colle les 2 mains ensemble.

5. Deux amis Denis et Léo, veulent communiquer par la poste. Le postier est un voleur. Chacun des deux amis ont leur propre cadenas et leur propre clef. Ils mettent leur courrier dans des boîtes blindées. Comment Denis peut-il envoyer une lettre à Léo sans se la faire voler par le postier?

**Réponse:** 2 cadenas... Denis envoie la boîte blindée contenant la lettre avec son cadenas à Léo. Léo ajoute son cadenas à la boîte et la renvoie à Denis. Denis la reçoit, il enlève son cadenas en laissant celui de Léo et lui renvoie. Léo n'a plus qu'à ouvrir la boîte blindée qui est fermée avec son cadenas.

Source : inconnue

## Saviez-vous que...

### Origine du poinsettia



Le poinsettia est une plante originaire d'Amérique Centrale. La légende aztèque nous raconte que cette plante est née après qu'une déesse ait eu le cœur brisé suite à une histoire d'amour. Quelques gouttes de son sang sont tombées par terre, et donnèrent naissance à une plante aux bractées rouge vif, le cuetlaxochitl. Les amérindiens utilisèrent le poinsettia pour des teintures et la sève laiteuse dans leur pharmacopée traditionnelle. Dans le premier tiers du XIXème siècle, un ambassadeur américain, médecin et botaniste passionné, tomba sous le charme d'un buisson de près de 4 mètres de haut. Il ramena les premières étoiles de Noël dans son pays. Son nom était Joël Poinsett. C'est en son honneur que l'on baptisa l'Euphorbia Pulcherrima (l'Euphorbe superbe) en poinsettia. Toujours en l'honneur de Poinsett, le congrès américain déclara le 12 décembre, jour de son décès, journée nationale du Poinsettia. En même temps, un botaniste allemand, Alexander von Humboldt, remarqua cette plante et la catalogua en 1834, lui donnant son nom botanique Euphorbia Pulcherrima. C'est aux Etats Unis, que le Poinsettia commença à faire sa place. C'est un producteur allemand immigré aux États-Unis, Paul Ecke, fasciné par cette plante qui poussait près de sa ferme en Californie du sud, qui fut l'un des premiers à la commercialiser en fleurs coupées. Les ventes du Poinsettia dans les boutiques chics de Los Angeles furent un succès au moment des fêtes de fin d'année. Encouragé par ces ventes, Paul Ecke planta de vastes champs pour la fleur coupée. Petit à petit le Poinsettia en pot remplaça la culture en plein champs. Et c'est dans les années 50, que le Poinsettia débarqua en Europe, en Allemagne en particulier, pour devenir LA plante des fêtes de Noël que nous connaissons aujourd'hui.

Source : <http://www.verdonnet-bouchet.fr/histoire-du-poinsettia.html>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Décembre

4..... Lucas Hubert  
 7..... Alida Gauthier  
 14..... Réjean Bordeleau  
 19..... Yannick Rondeau  
 27..... Lise Doré  
 27..... Jean-Pierre Normandin

### Janvier

3..... Johanne Leccese  
 7..... Michaël Mongrain  
 12..... Simone Turgeon  
 18..... Jeanne-Lise Fortier  
 20..... Marjolaine St-Arneault  
 23..... Hélène Viens  
 24..... Yves St-Arneault  
 25..... Pierrette Montplaisir

### Février

2..... Marcel Neault  
 5..... Claude Bellavance  
 6..... Carmen Martel  
 11..... Philippe Roy  
 28..... Josée Houle

### Mars

12..... Maurice Boisvert  
 16..... Guy Francoeur  
 17..... René Langlois  
 17..... Donald Turgeon  
 22..... Claire Fournier  
 28..... Francine Pépin  
 30..... Ghislaine Béland



Nous vous souhaitons  
 un joyeux  
 anniversaire  
 à tous !



### Jeux Devinez les mots suivants liés à Noël

1. G _ T E _ _	11. _ E _ G _
2. _ O _ B _ N	12. T _ A _ N E _ _
3. C _ _ N T D _ _ O Ë _	13. _ A _
4. _ H _ M _ _ É _	14. _ R _ _ E
5. D É _ E _ _ _ E	15. J _ _ E _ S
6. _ L _ _ S	16. G _ I _ L _ N _ _
7. B _ _ C _ I _	17. C _ R _ _ D _ N _ Ë _
8. _ E _ D _ N _ É _	
9. R _ N _ E	
10. _ A _	

Source : [http://fr.syvum.com/cgi/online/serve.cgi/amusement/noel/noel\\_mystere\\_jeu.html?question\\_hide](http://fr.syvum.com/cgi/online/serve.cgi/amusement/noel/noel_mystere_jeu.html?question_hide)

### Mot-Mystère Thème : Ameublement

Réponse : 8 lettres

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

- A) Acajou
- Aigle
- Amour
- Animaux
- Aubusson
- Autel
- B) Bahut
- Bars
- Bas
- Bidet
- Boîte
- Brocaterie
- Broche
- Buffet
- C) Cannée
- Cuisine
- D) Divan
- E) Ébéné
- Escabeau
- Espace
- F) Fer
- Fut
- G) Gradin
- I) Ivoire
- J) Jacob
- L) Lame
- Lit
- Lustre

- Luxe
- N) Nacre
- Natte
- Niche
- Noyer
- O) Orme
- Orner
- Ovale
- Ove
- P) Paroi
- Pin
- Placard
- Pouf
- Psyche
- R) Rallonge
- Repos
- Rose
- Rustique
- S) Salon
- T) Tête
- Tiroir
- Tissu
- Torse
- Transat
- Trépied
- V) Vitrine

**Mot mystère : 8 lettres**

— — — — —

Source : Revue La Semaine Vol 9, no 40 p. 63

## Jeux

Testez vos connaissances sur les origines  
et les traditions de la fête de Noël

1. Quel peuple fêtait les saturnales, «l'ancêtre» de la fête de Noël ?
  - a) Les Vikings
  - b) Les Romains
  - c) Les Aztèques
2. Quel écrivain a raconté le premier les déplacements aériens du Père Noël ?
  - a) Washington Irving
  - b) Howard Phillips Lovecraft
  - c) Jean-Jacques Rousseau
3. Que symbolise la couronne de Noël que l'on accroche à notre porte ?
  - a) Le soleil
  - b) L'étoile de Bethléem
  - c) Un plat de nourriture, l'abondance
4. À quelle époque la fête de la naissance du Christ a-t-elle été avancée au 25 décembre ?
  - a) Au 4e siècle
  - b) Au 15e siècle
  - c) Au 19e siècle
5. Quelle est la première définition du mot «crèche» ?
  - a) Un petit entrepôt à grains
  - b) Une mangeoire pour animaux
  - c) Une couverture faite de tissus et de paille fraîche
6. En Angleterre, au Moyen-Âge, quelle activité n'était permise que pendant les fêtes de Noël ?
  - a) Blaguer à propos du roi
  - b) Fumer du tabac
  - c) Jouer aux cartes
7. Pour remplacer quel produit la boule de Noël a-t-elle été imaginée ?
  - a) Les friandises en sucre
  - b) Les noix de Grenoble
  - c) Les pommes et autres fruits
8. Aux 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> siècles, on criait le mot «Noël» pour dire :
  - a) «Gloire à Jésus-Christ !»
  - b) «Hourra !»
  - c) «Soyez le bienvenu !»
9. D'où provient la tradition de la bûche de Noël ?
  - a) Un feu de bois
  - b) Un incendie qui a fait rage un soir de Noël
  - c) Un conte d'un auteur scandinave
10. Que symbolisent les trois rois mages Gaspard, Balthazard et Melchior ?
  - a) L'ouvrier, le marchand et l'empereur
  - b) Le Père, le Fils et le Saint Esprit
  - c) L'Afrique, l'Asie et l'Europe

Source : <http://quiz.lapresse.ca/quiz.php?quiz=918>

## Sudoku

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

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: [www.sudoku-land.com](http://www.sudoku-land.com)  
Grille du 22 octobre 2013

## Charades

1. **Mon premier** se trace souvent avec un crayon et une règle.  
**Mon deuxième** veut dire non en anglais.  
**Mon tout** transporte le Père-Noël
2. **Mon premier** s'entend.  
**Mon deuxième** est un pronom personnel.  
**Mon troisième** répète.  
**Mon tout** est un cadeau de Noël apprécié des garçons.

Réponse charade 1 : \_\_\_\_\_

Réponse charade 2 : \_\_\_\_\_

Source : [http://www.jedessine.com/c\\_12961/lecture/blagues-pour-enfant/les-blagues-des-membres-de-jedessine/devinettes/charades-de-noel](http://www.jedessine.com/c_12961/lecture/blagues-pour-enfant/les-blagues-des-membres-de-jedessine/devinettes/charades-de-noel)

## Recette santé

## Cretons aux Lentilles

par Claire Bolduc

### Ingrédients :

1 petit oignon jaune coupé en 4  
125 g (4oz) de champignons blancs  
5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola  
1 boîte de 540 ml (19oz) de lentilles rincées et égouttées  
125 ml (1/2 tasse) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de chapelure italienne  
15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées  
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de tamari  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail  
Poivre du moulin et sel



### Préparation :

1. Au robot culinaire, haché finement l'oignon et les champignons.
2. Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'oignon et les champignons hachés. Cuire 5 minutes en remuant à quelques reprises.
3. Pendant ce temps, ajouter les lentilles dans le robot et pulser pour les concasser, mais sans les réduire complètement en purée.
4. Transvider les lentilles dans la casserole et ajouter le reste des ingrédients. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
5. Cuire 10 minutes à feu moyen-doux en remuant de temps en temps.
6. Répartir dans des contenants hermétiques pour le lunch. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

**Valeurs nutritives pour une portion (1/4 de tasse) :** 82 calories, 14 g de glucides, 4 g de fibres, 5 g de protéines, 1 g de lipides, 194 mg de sodium. (La recette donne 10 portions).

Cretons avec une version plus santé, délicieux au déjeuner sur des rôties, à l'heure du lunch en sandwich avec de la moutarde ou encore à la collation avec des craquelins.

Source : Recette tirée du livre : « Les lunchs de Geneviève » par Geneviève O'Gleman, Dt.P. Nutritionniste, Éditions La Semaine, 2012

## Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- celui où il croit au Père Noël ;
- celui où il ne croit plus au Père Noël ;
- celui où il est le Père Noël ;
- celui où il ressemble au Père Noël.

Source : inconnue

## Solutions des jeux

### Devinez les mots suivants liés à Noël

- |                  |                |              |                   |
|------------------|----------------|--------------|-------------------|
| 1. Gâteau        | 6. Elfes       | 11. Neige    | 16. Guirlande     |
| 2. Bonbon        | 7. Biscuit     | 12. Traîneau | 17. Carte de Noël |
| 3. Chant de Noël | 8. Jeu de Noël | 13. Bas      |                   |
| 4. Cheminée      | 9. Renne       | 14. Arbre    |                   |
| 5. Décembre      | 10. Sac        | 15. Jouets   |                   |

### Quiz de Noël

- |      |       |
|------|-------|
| 1. b | 6. c  |
| 2. a | 7. c  |
| 3. a | 8. b  |
| 4. a | 9. a  |
| 5. b | 10. c |

### Mot mystère

Guéridon

### Charades

1. Traîneau (trait – no)
2. Voiture (voix – tu – re)

### Sudoku

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



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil inc.  
202-442, 4<sup>e</sup> 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  
Marie-Pier Gervais  
Josée Houle  
Josée Lacombe  
Sophie Leblanc  
Johanne Leccese  
Caroline Parent  
Philippe Roy

Retrouvez-nous sur :  
[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

### Participation spéciale

Sylvie Rompré

### Responsable de la mise en page

Caroline Parent

### Responsable du français écrit


Josée Lacombe




### Le Béring

est le journal de l'organisme  
HSI Handicaps Soleil inc.  
publié 3 fois  
par année.  
Prochaine parution Avril 2014

# Merci à nos précieux commanditaires



**Luc Trudel**  
Député de St-Maurice



ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC




VILLE DE  
**SHAWINIGAN**

550, avenue de l'Hôtel-de-Ville  
CP 400  
Shawinigan Qc G9N 6V3  
Téléphone : 819 536-7200  
[www.shawinigan.ca](http://www.shawinigan.ca)

**Michel Angers**  
Maire de Shawinigan



**AMBULANCE 22/22**



Ambulance 22-22 !  
VOTRE PARTENAIRE EN SANTÉ  
DEPUIS PLUS DE 25 ANS

Pour avoir une ambulance, composez le : **911**



**Tél.: 819.668.8490**

Entretien  
**FRED**  
EXPRES



**Excavation,  
Transport de sable, terre et pierre**



**RESTAURANT**  
**LES AILES**  
**BUFFALO**

838 Rue Héroulé, Shawinigan  
819-538-4438




Me Karine La Haye, LL.B., D.D.N.  
Notaire

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

Tél. : 819 731-8995  
Téléco. : 819 731-8885  
[karine.lahaye@notarius.net](mailto:karine.lahaye@notarius.net)

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



**Desjardins**  
Caisse du Centre-Sud  
de Shawinigan

**André Héon**  
Directeur général

**Siège social**  
2500, 5<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404  
Télecopieur : (819) 537-6604  
[andre.heon@desjardins.com](mailto:andre.heon@desjardins.com)



**FINANCIÈRE**  
**BANQUE NATIONALE**  
GESTION DE PATRIMOINE

**Andrée Matteau**  
Conseillère en placement  
Directrice

☎ 819 538-8628  
1 800 567-7819  
☎ 819 538-0283  
[www.fbn.ca](http://www.fbn.ca)

Financière Banque Nationale inc.  
602, 6e Avenue, 2e étage Grand-Mère (Québec) G9T 2H5

# Merci à nos précieux commanditaires

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, Coordinatrice  
Téléphone: 819-536-5333  
Télécopieur: 819-536-5303  
villatournesol@cgocable.ca



Grand-Mère (819) 538-7553  
Trois-Rivières : (819) 374-7930

*Robert Crête, d.d.*  
**DENTUROLOGISTE**

510, 8e RUE GRAND-MÈRE QC G9T 4K5  
52, FUSEY TROIS-RIVIÈRES QC G8T 2T7



**UNIPRIX**

Guy Pellerin & Christian Desbiens  
Propriétaires

T 819 537-1869 F 819 537-3554  
012294@uniprix.com

Uniprix  
1920, 5<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan (Québec) G9P 1N4

Comptoir photo / Comptoir postal / Ouvert 7 jours-5 soirs / Photo-passeport et carte-soleil



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

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

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

**Dr Luc Farrier D.M.D.**  
Dentiste généraliste  
Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists

**Implantologie dentaire**  
2072 avenue St-Marc  
Shawinigan, Qc G9N 2J2  
819-537-1205



[www.cliniquedentairelucfarrier.com](http://www.cliniquedentairelucfarrier.com)



**Claude Baril**  
Propriétaire

<b>Shawinigan</b> Tél.: (819) 536-4141	<b>St-Tite</b> Tél.: (418) 365-3886	<b>Lac-aux-Sables</b> Tél.: (418) 336-2148
---	--	---



**c'est ça que j'm<sup>™</sup>**

**SHAWINIGAN GRAND-MÈRE**

**LA TUQUE**  
WAL-MART  
SHAWINIGAN