

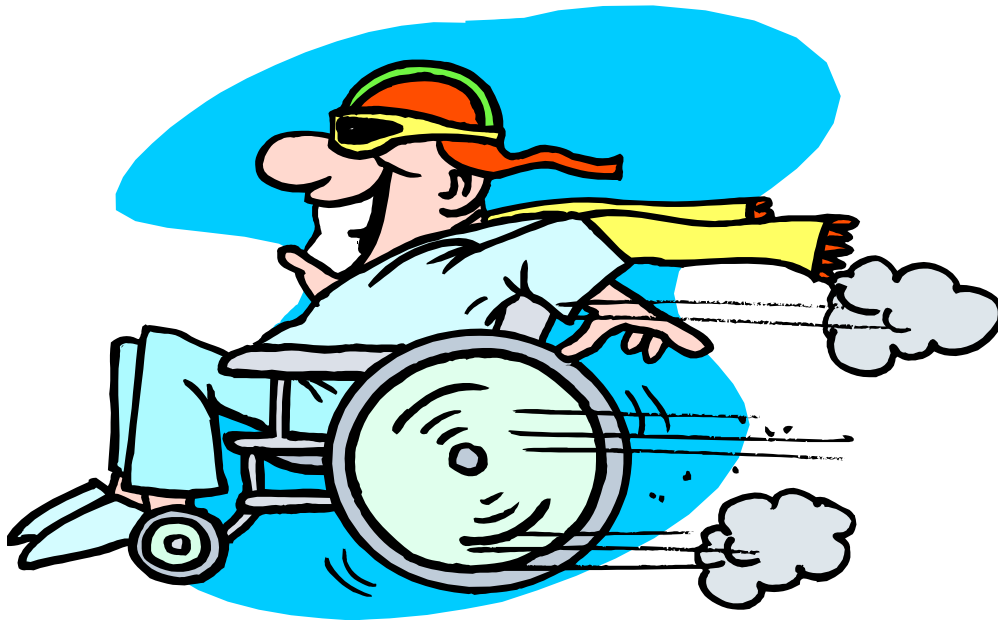


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

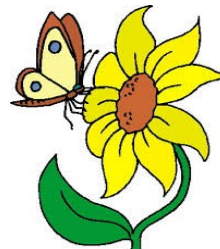
Août 2018



Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan, QC G9N 1H2
Téléphone : 819-536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net



Volume 13, no 2



HSI Handicaps Soleil Inc.
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan, (Québec) G9N 1H2
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Mot de la vice-présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Bernard Perron	4
Info-Béring - Aide à la mobilité motorisé (AMM) «Le projet pilote est prolongé jusqu'au 1 ^{er} juin 2020»	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - Qu'est-ce que la maladie de Lyme	11
Trucs de Viateur : Planification des repas : 5 astuces pour partir du bon pied	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Mourir de rire, c'est bon pour la santé!	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz : Quels fruits et légumes peuvent être mangés avec la peau ?	16
Jeux - Quiz : Les fruits et légumes	16
Jeux - Sudoku	16
Recette santé - Pâté chinois végétarien avec garniture de patates douces	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci !	19-20

Avec le soutien financier

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Emploi
Québec



Centraide
Mauricie

Le Béring

Mot de la vice-présidente

Août 2018



Chers(ères) membres d'Handicaps Soleil,
Étant donné l'impossibilité de la nouvelle présidente, Mme Lucie Debons de pouvoir écrire le mot pour cette publication du journal le Béring, il me fait plaisir de le faire. Je fais partie du conseil d'administration depuis environ trois ans et je suis heureuse de militer pour la cause des personnes handicapées, une cause qui est chère à mon cœur et à mes yeux.

La direction ainsi que tous les membres du C.A. sommes à vous préparer plein de nouvelles activités qui n'ont jamais été faites auparavant. Afin d'avoir des sous pour les activités de tout genre, des fonds seront amassés de diverses façons, vous pourrez le voir à la page 8 « Campagne de financement ». Nous désirons vous faire passer une fin d'été exceptionnel avec Handicaps Soleil.

Je souhaite de tout cœur que vous avez passé un beau début d'été et que la période automnale sera belle et haute en couleurs. Au plaisir de vous voir tous en grand nombre dans les multitudes d'activités qui se préparent pour vous.

Gros bisous à vous tous et continuez de profiter des belles journées et gardez votre sourire et votre bonne humeur.

Mélanie Désilets, vice-présidente qui se fait un devoir d'être disponible et à l'écoute des membres de l'organisme.

Mot de la direction



Bonjour à vous tous,

Tout d'abord j'aimerais remercier tous ceux et celles qui sont venus assister à l'Assemblée Générale Annuelle du mois de juin. Cela me démontre que vous tenez à votre organisme et je vous en suis extrêmement reconnaissante.

Par ailleurs, je vous invite à lire dans info-Béring les réglementations concernant les quadriporteurs et les fauteuils motorisés. Le projet pilote se poursuit jusqu'en 2020 et je tenais à vous en tenir informés.

Profitons aussi de l'été afin de se faire connaître de plus en plus dans la communauté par le biais d'activités de sensibilisation et les sorties que nous effectuons.

Continuons de travailler ensemble pour que vous soyez enfin reconnu comme étant des personnes à part entière vis-à-vis la communauté.

Sur ce, je vous souhaite une fin d'été et un automne aussi bien que ceux que nous avons connus l'an dernier.

Josée Houle
Directrice générale.

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous chers (ères) membres!

Quel bel été 2018!!! On peut dire qu'en général, nous sommes pas mal gâtés côté météo. Et à Handicaps Soleil, on en profite. Et oui, à chaque semaine nous visitons les différents parcs du Grand Shawinigan pour y faire un pique-nique. C'est toujours très agréable de se retrouver tout le monde et profiter du beau temps. Merci à Dany Martel qui a fait les démarches auprès de la municipalité afin que soient installés des tables adaptées dans les parcs où ce n'était pas encore fait. Ça nous permet alors de visiter différents coins de la ville.

Lors de nos traditionnels café-rencontre du vendredi après-midi, nous en profitons souvent pour sortir à l'extérieur, soit pour aller prendre une crème glacée ou participer aux différentes activités organisées au Centre-ville durant l'été.

Il va sans dire que les points culminants de l'été à Handicaps Soleil sont certainement la journée de baignade au Camping Otamac et bien sûr notre sortie estivale annuelle. Activités qui sont attendues avec fébrilité.

Je veux vous dire sincèrement que les moments passés en votre compagnie, chers membres, sont pour moi un pur plaisir. Je suis toujours très heureuse de vous accueillir. Et plus vous êtes nombreux, plus heureuse je suis!

Votre coordonnatrice des activités,
Chantal Mongrain (Chantou)

Conseil d'administration

Comité exécutif

Présidente Lucie Debons
Vice-présidente Mélanie Désilets
Trésorière Jessie Lavergne
Secrétaire Nicole Boisvert

Administrateurs (trices)

Hélène Langevin
Dany Martel
Michaël Mongrain

Les comités

Comité d'accueil

Dany Martel
Chantal Mongrain
Caroline Parent

Comité de financement

Mélanie Désilets
Dany Martel
Chantal Mongrain

Comité du journal

Claire Bolduc
Lise Brousseau
Lucie Debons
Josée Houle
Johanne Leccese
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Comité des loisirs

Mélanie Désilets
Jessie Lavergne
Johanne Leccese
Dany Martel
Christine McGregor
Chantal Mongrain

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!
Information : 819-536-5629

Témoignage de

Bernard Perron



Bonjour mon nom est Bernard Perron. Je suis membre d'Handicaps Soleil depuis l'automne 2017.

Cela fait 14 ans que je suis en fauteuil roulant. Je souffre d'une maladie dégénérative mais les médecins n'ont pu établir de diagnostic précis. Je n'ai plus de force dans les muscles de mes jambes ce qui fait que je ne peux me tenir debout ni marcher. Au début je me suis retrouvé à l'hôpital à plusieurs reprises puisque je faisais des chutes et tombais souvent sur la tête. J'ai eu beaucoup de difficultés à accepter le fait de me retrouver en fauteuil roulant. Je me suis retrouvé entre quatre murs avec des idées noires. Je consommais de l'alcool nuit et jour. C'est alors qu'après avoir été référé par une travailleuse sociale, j'ai commencé à fréquenter le centre de jour de la résidence St-Maurice. Et là, on m'a beaucoup aidé; surtout à régler mon problème de consommation. Ça fait maintenant six ans que je suis sobre!

Et maintenant que je suis membre d'Handicaps Soleil, je suis vraiment très heureux. Nous sommes toujours bien accueillis et nous sommes comme une famille. Le centre de jour et Handicaps Soleil m'ont redonné le goût de vivre.

De plus, j'ai fait la connaissance de Johanne et nous sommes vraiment très proches. Nous faisons tout plein de sorties ensemble. Je me suis fait plein d'amis. J'aime les écouter, les aider et apporter du réconfort. Je suis comblé!

Info-Béring

par Josée Houle

Aide à la mobilité motorisé (AMM) «Le projet pilote est prolongé jusqu'au 1^{er} juin 2020»**Pourquoi un projet pilote?**

Certains utilisateurs d'AMM peuvent rencontrer des difficultés dans leurs déplacements quotidiens en raison d'infrastructures inadéquates ou non sécuritaires.

Le projet pilote vise à expérimenter l'usage des AMM sur les trottoirs, certains chemins publics, ainsi que sur les voies cyclables.

Règles de circulation

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.

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 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).
- ✗ 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.

À partir du 30 juin 2018, il sera interdit à tout utilisateur d'une AMM qui circule sur la chaussée de faire usage d'un téléphone cellulaire sauf lorsque l'utilisateur d'AMM est immobilisé en bordure de la chaussée ou sur l'accotement de façon à ne pas gêner la circulation.

Contraventions

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

Retour sur...

Soirée de quilles du 14 avril 2018



Beaucoup de plaisir lors de notre soirée de quilles.
Merci spécial à nos bénévoles et au personnel de la Place Biermans

Souper du printemps du 12 mai 2018



Belle soirée au Santé Taouk. Belle occasion pour plusieurs de goûter pour la première fois à la nourriture Libanaise.

Vente de Garage du 27 mai 2018



Une belle journée et plein de belles choses à vendre au profit de Handicaps Soleil

Retour sur...

Pique-niques été 2018



Encore cette année les pique-niques sont de retour.
Joignez-vous à nous tous les mercredis de l'été dans les différents parcs de la ville.



Tous les moyen sont bon pour se rafraîchir...hein Dany!

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**



Campagne de financement!

En échange d'un don de \$2.00, vous aurez une chance de gagner ce magnifique panier cadeau de produits AVON d'une valeur de \$275,00. Nous vous invitons donc vous les lecteurs du Béring à acheter votre petit billet, d'en parler auprès de votre famille et vos amis car nous savons que tous ensemble nous sommes capables de faire une différence.

Activités à venir...

Activités estivales en semaine

Tous les mercredis
jusqu'à la mi-septembre
(si la température le permet)

Notre activité estivale

Pique-niques

Endroit : Dans les différents parcs de la ville

Heure : 11h30 à 16h00



Surveillez notre groupe Facebook pour connaître à chaque semaine les endroits des pique-niques

8 août 2018
(Si pluie remis
au lendemain)

Journée Baignade

Endroit : Camping Otamac

Heure : 11h30 à 21h00

Date limite pour réserver
3 août 2018
à 16h00

*Apportez votre lunch pour le dîner

Coût : 10,00\$



Date à déterminer

Sortie estivale

Endroit : À déterminer

Heure : À déterminer

Date limite pour réserver
à déterminer
*Places limitées

*Apportez votre lunch pour le dîner

Coût : à déterminer

Merci à
nos
partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Activités à venir...**Activités automnales en semaine**

Tous les lundis
Dès le 1^{er} octobre 2018

Activité du lundi
Boccia
Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117^e Rue, Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00



Tous les vendredis

Activité du vendredi
Café rencontre
Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00

Nous vous proposons tout plein d'activités lors des café-rencontres du vendredi après-midi.

****Surveillez notre groupe facebook pour en prendre connaissance à chaque semaine.**

1 vendredi par mois

Activité de vendredi
Cuisine éducative adaptée
Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00

**Activités automnales de fin de semaine**

6 octobre 2018

Nos repas collectifs mensuels
Souper de la rentrée
Endroit : À déterminer
Heure : 17h00 à 21h30

3 novembre 2018

Souper d'automne
Endroit : À déterminer
Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
3 octobre 2018
à 16h00

Date limite pour réserver
31 octobre 2018
à 16h00

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Merci de

votre participation

aux activités



Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Un été signé Shawinigan

Du 6 juillet au 24 août 2018, plus de 40 activités gratuites seront offertes au public dans différents lieux de la ville de Shawinigan. C'est sous l'appellation Un été Signé Shawinigan que Culture Shawinigan a concocté une programmation diversifiée, mettant en scène des artistes d'ici et de partout au Québec.

Date : 6 juillet au 24 août 2018

Endroit : Place du Marché

Heure : 20h

LES GRANDES SOIRÉES - À LA PLACE DU MARCHÉ

Activités gratuites

3 août

Hommage à Joe Dassin

10 août

Luc De Larochellière : (présenté en partenariat avec Le Trou du Diable, au Parc des Vétérans)

17 août

Let it Beatles

Activité payante

24 août

Le Shawiniband (50^e anniversaire du Collège Shawinigan)

Réservation à Tourisme Shawinigan : 819-537-7249

Coût : 20\$ /personne (taxe incluse)



Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/evenements/programmation-complete/un-ete-signe-shawinigan/137.html>

La Classique Internationale de canots de la Mauricie

est la dernière et ultime épreuve à laquelle les coureurs en canot R-9 font face. C'est la plus difficile course de la saison, la «Coupe Stanley du canot marathon». Cette compétition est une épreuve d'endurance qui se déroule sur trois jours. Le but de la compétition est de franchir la distance qui sépare les villes de La Tuque et Trois-Rivières, sur la majestueuse rivière St-Maurice. Elle est d'une durée approximative de 13 heures, sur près de 190km.

Date : 85^e édition du 31 août au 3 septembre 2018

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

Téléphone : 819-537-9221

Télécopieur : 819-537-6392

Courriel : info@classiquedecanots.com

Sprints - Vendredi 31 août 2018

Lac St-Louis, La Tuque

1^{ère} étape - Samedi 1er septembre 2018

La Tuque à Trois-Rives (pont Mékinac, Matawin):

Environ 75 km

2^e étape - Dimanche 2 septembre 2018

Pont Mékinac, Matawin à Shawinigan: Environ 75 km

3^e étape - Lundi 3 septembre 2018

Shawinigan à Trois-Rivières - Environ 40 km



Source : www.classiquedecanots.com

Festival des couleurs

Un festival à découvrir! Plusieurs activités sont au rendez-vous : télésiège en opération, randonnée pédestre, animation pour tous, DJ et musiciens sur la terrasse du resto-bar Le 360. Pour plus d'informations, visitez le site Web.

Date : 29 septembre 2018 - 8 octobre 2018 (Fin de semaine seulement)

Endroit : Vallée du Parc, 10 000, chemin de la Vallée du Parc, Shawinigan

Téléphone : 819 538-1639

Réservations : Billets vendus sur place

Coût : Accès gratuit, Activités / spectacles gratuits, Activités /spectacles payants : 3 \$, Taxes incluses

Site web : www.valleeduparc.com



Source : <https://www.quebecoriginal.com/fr-ca/fiche/evenements/festivals-et-evenements/festival-des-couleurs-de-vallee-du-parc-283737086>

Info-Santé

par Yves Therrien

Qu'est-ce que la maladie de Lyme?

La maladie de Lyme est causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée appelée *Ixodes scapularis*, aussi connue sous les noms de «tique à pattes noires» ou «tique du chevreuil».

Que doit-on faire pour se protéger des tiques?

Voici 6 conseils pratiques à garder à l'esprit lors de vos sorties cet été.

1. S'habiller convenablement et mettre du chasse-moustiques

Les tiques attendent juste l'occasion pour s'agripper à la peau d'un ami humain. Il faut donc bien se couvrir avant de sortir.

- Porter des vêtements longs et de couleurs claires, qui rendent les tiques plus visibles.
- Porter un chapeau et des souliers fermés.
- Utiliser un chasse-moustiques sur les parties visibles de votre corps, en évitant le visage. Suivez bien le mode d'utilisation du produit.
- Entrer votre chandail dans votre pantalon et celui-ci dans vos chaussettes ou vos bottes.



2. Marcher dans les sentiers

Les tiques vivent dans les forêts, les boisés et les herbes hautes. Marcher dans les sentiers dégagés est une bonne façon d'éviter que ces intrus s'accrochent à vous!

3. Se laver et s'inspecter

Au retour à la maison après une activité :

- Inspecter votre corps et celui de vos enfants. Regarder les racoins : le cou, l'arrière des genoux, etc. La détection des tiques est difficile puisqu'elles sont petites. Pour les parties difficiles d'accès, comme le dos, se faire aider d'une autre personne ou utiliser un miroir.
- Prendre une douche ou un bain dans les 2 heures, c'est une bonne façon d'éliminer la présence de tique.

4. Examiner votre équipement et vos animaux de compagnie

Pour éviter d'introduire une tique dans votre maison, il faut aussi examiner votre équipement (sac à dos, manteau, etc.) et vos animaux de compagnie.

Petit truc : Si vous voulez être certains de tuer toute tique, vous pouvez mettre vos vêtements à la machine à laver à l'eau chaude (pendant au moins 40 minutes) et à la sècheuse à température élevée (pendant au moins 60 minutes).

5. Enlever vite une tique accrochée à votre peau

En cas de piqûre, enlever la tique le plus rapidement possible, car le risque de transmission de la maladie de Lyme augmente à partir du moment où la tique reste accrochée 24 h ou plus (1 journée).



6. Appeler Info-Santé 811 au besoin

Si par mal chance vous vous êtes fait piquer par une tique, il faut surveiller les principaux signes et symptômes dans les 3 à 30 jours suivants. En cas de doute, il ne faut jamais hésiter à appeler les intervenants d'Info-Santé 811. Ils sauront vous diriger vers les bonnes ressources au besoin.

Il ne faut pas s'empêcher de sortir!

À moins d'avoir besoin d'une défaite « crédible?! » pour ne pas aller se promener dans le bois, la maladie de Lyme ne doit pas vous empêcher de sortir et de profiter de la belle saison estivale. J'en profite en passant pour vous rappeler qu'il n'y a pas seulement les piqûres de tiques qu'il faut éviter... les piqûres de moustiques peuvent aussi transmettre le virus du Nil occidental (VNO). Encore une fois ici, je vous invite à rester informé et à appliquer les bonnes mesures de protection!

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Planification des repas : 5 astuces pour partir du bon pied

Nous connaissons tous l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires lorsque nous voulons adopter un mode de vie sain. Cela nous demande en effet de trouver un équilibre non seulement entre nos différentes activités, mais également dans les aliments dont nous nous nourrissons jour après jour. Pourtant, il n'est pas rare que nous soyons si occupés que nous en oublions de manger, nous retrouvant en train de grignoter des choses qui ne sont pas très nutritives. En bref, nous avons tendance à nous fier à ces collations rapides et faciles d'accès (transformées, pour la plupart) pour satisfaire la faim. (Hé, ça arrive !)

Voilà pourquoi il est important de planifier les repas. Important aussi parce que planifier nous évite de nous retrouver dans une situation qui laissera nos corps sans nourriture pendant trop longtemps et qui nous empêchera de grignoter ou de manger des choses que nous n'aurions pas mangées si nos repas avaient été planifiés, préparés et emballés. Cela peut sembler long, mais il n'en est rien ! Et l'effort en vaut totalement la peine ! Vous serez heureux d'avoir passé ce temps à préparer vos repas, car cela vous permettra de SAUVER DU TEMPS!

1. Planifiez vos repas pour la semaine

Pour être organisé et prêt à faire la cuisine de vos repas d'avance, créez un calendrier pour vous, indiquant le nombre de repas par jour et par semaine (du déjeuner au souper, en passant par les collations).

2. Faites une liste

Écrivez les ingrédients dont vous aurez besoin pour faire la cuisine de vos repas à l'avance. Vous saurez ainsi exactement quoi acheter au moment où vous irez faire vos courses.

3. Tupperware

Assurez-vous d'avoir assez de contenants de plastique de style Tupperware. Vos repas seront ainsi bien rangés et conservés au réfrigérateur. Et ils sont pratiques pour les repas à emporter, particulièrement le matin.

4. Cuisinez de grosses quantités et plusieurs choses à la fois

Cuisinez des surplus, vous aurez ainsi des restants le lendemain. Enfin, préparez divers repas à la fois ; c'est une excellente façon de profiter pleinement du temps que vous passez dans la cuisine !

5. Prévoyez du temps pour préparer les repas

Consacrez quelques heures d'une journée (la plupart des gens cuisinent le dimanche) à la préparation de grandes quantités de nourriture qui dureront au moins quelques jours. Cela vous fera économiser du temps et vous permettra de mieux manger.

11 trucs pour bien manger au resto

On le sait bien, les repas au restaurant sont souvent plus salés et plus gras pour rehausser leurs saveurs... et pourraient parfois nous nourrir pendant 2 jours! Malgré cela, sachez qu'il est quand même possible de bien manger au resto! Voici 11 trucs qui vous aideront à faire les meilleurs choix. **Note** : Aller au restaurant, c'est avant tout une question de plaisir! Si vous mangez fréquemment au restaurant, ces trucs vous seront fort utiles pour que vous puissiez faire de meilleurs choix au quotidien. Par contre, si vous y allez seulement de façon occasionnelle, nul besoin de regarder le menu d'un oeil trop critique, faites vous plaisir en mangeant ce qui vous tente réellement! Ces trucs sont seulement des repères pour vous guider vers des choix sains.

1. Évitez d'arriver au restaurant affamé
2. Commandez quelques entrées à la place d'un plat principal et les déguster à plusieurs
3. Pour accompagner un plat principal, commandez d'abord une entrée nutritive (ex. : soupe claire, salade, crudités)
4. Choisir des plats avec des aliments grillés, cuit au four ou à la vapeur plutôt que frits ou pannés
5. Privilégiez l'eau comme breuvage (ex. : gazéifiée, aromatisée aux agrumes)
6. Demandez les sauces et les vinaigrettes à part si possible
7. Choisir des vinaigrettes et des sauces claires ou aux tomates (vinaigrette balsamique plutôt que ranch, sauce marinara plutôt que carbonara)
8. Demandez à emporter la moitié du repas si la portion est trop grosse

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

À la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.

«Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça!»

«Si, monsieur, du haut du plongeur, vous êtes le seul!»

«Allô Police ! Je viens d'écraser un poulet. Que dois-je faire ?»

«Et bien, plumez-le et faites-le cuire à thermostat 6.»

«Ah bon ! Et qu'est-ce que je fais de la moto ?»

Vous êtes au volant d'une voiture et vous roulez à vitesse constante.

À votre droite, le vide... À votre gauche, un camion de pompiers qui roule à la même vitesse et dans la même direction que vous. Devant vous, un cochon, qui est plus gros que votre voiture !

Derrière vous, un hélicoptère qui vous suit, en rase-motte.

Le cochon et l'hélicoptère vont à la même vitesse que vous?

Face à tous ces éléments, comment faites-vous pour vous arrêter ?

C'est simple, vous descendez du manège !

Une mère dit à son garçon :

«N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.»

«Bon, alors moi, plus tard je serai marin !»

Une femme discute avec une amie :

«J'ai un mari en or.»

L'autre lui répond :

«Moi, le mien, il est en taule.»

«Bonjour, avez-vous amené au zoo le pingouin que vous avez trouvé dans la rue?»

«Oui, il a bien aimé, mais aujourd'hui on va au cinéma.»

Deux puces sortent du cinéma, l'une dit à l'autre :

«On rentre à pied ou on prend un chien ?»

Source : <http://www.blague.info>

Saviez-vous que...

Mourir de rire, c'est bon pour la santé!

par Caroline Parent

On dit que le rire est contagieux... Eh bien, tant mieux! Parce que rire, c'est bon pour la santé!

Saviez-vous que le rire soulage la douleur? Il favorise en effet la production d'endorphines, une morphine naturelle, et de catécholamines, des hormones aux propriétés anti-inflammatoires.

De plus, les endorphines, aussi appelées «hormones du bonheur», font du rire un excellent

antidépresseur et un remède contre l'anxiété et le stress. Et c'est sans compter que rire diminue le

taux de cortisol, l'une des hormones du stress. Le rire entraîne également un relâchement des muscles et il

contribue à évacuer les tensions, ce qui réduit le stress et favorise le sommeil. Le rire permet aussi de régulariser

le transit intestinal et de stimuler la digestion. Pourquoi? Parce que rire «masse» les organes internes. Rien de tel

que les fous rires pour prévenir la constipation! Et ce n'est pas tout : rire augmente la production d'anticorps,

améliore la circulation sanguine et réduit la pression artérielle. Cela favorise aussi l'oxygénation du sang et du

cerveau, ce qui nous rend plus alerte. S'esclaffer est donc bénéfique pour les fonctions cognitives telles que la

créativité, la mémoire et les capacités d'analyse. Enfin, rire facilite les rapports sociaux... quoi de mieux qu'une

bonne plaisanterie pour établir le contact?

Bref, le rire est aussi bon pour la santé que pour le moral. Vous voulez rire plus? Puisque le rire intentionnel est

aussi bénéfique que le rire spontané, vous n'avez qu'à vous entraîner devant votre miroir : ha! ha! ha!, ho! ho! ho!,

hi! hi! hi!... Parions que vous finirez par rire de bon cœur!

Source : <http://www.conseilsdefamille.com/sante/mourir-de-rire-cest-bon-pour-la-sante/>



Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

8..... Louis-André Béclair
8..... Renée Mathieu
10..... Caroline Parent
21..... Danielle Goudreau
24..... Luc Grégoire

Octobre

8..... Chantal Mongrain
12..... Michel Charrette
14..... Nicole Boisvert
21..... Jean-Jacques Légaré
24..... Marcel Bruneau
29..... Claude Boisvert

Septembre

2..... Sophie Baribeau
7..... Pauline Chandonnet
8..... Simon Gagné
11..... Jessie Lavergne
24..... Suzanne Blais

Novembre

4..... Claire Bolduc
5..... Lise Boucher
9..... Sylvie Rompré
20..... Dany Martel
27..... Pierre Dore
28..... Lucie Debons



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



Jeux Les Charades

1. **Mon premier** est un oiseau ou une lettre de l'alphabet
Mon deuxième peut se faire au milieu en se coiffant
Mon troisième remplit le pain
Et mon tout est un prénom hébraïque masculin signifiant élevé par Dieu

Réponse: _____

2. On obtient **mon premier** quand on partage quelque chose en 4
Mon deuxième est la plus droite des voyelles
On fait **mon troisième** quand on emmêle une ficelle
Et mon tout est un prénom féminin surtout employé en Allemagne et dans les régions francophones.

Réponse: _____

3. **Mon premier** est une note de musique
Mon deuxième est un félin de compagnie
Mon troisième est un pronom personnel féminin
Et mon tout est un prénom masculin théophile d'origine hébraïque.

Réponse: _____

4. **Mon premier** n'est pas vieux
On ne fait pas d'omelette sans **mon deuxième**
On dit souvent de **mon troisième** qu'elle est trop courte
Les coureurs du 110 mètres sautent par dessus **mon quatrième**
On adresse **mon cinquième** à la nouvelle année
Et mon tout est un prénom français féminin d'origine germanique.

Réponse: _____

Source : <http://www.charade-omatic.com/>

Qui suis-je?

1. Je grossis et je ne prends, pourtant, pas de poids.
 Qui suis-je ?

Réponse: _____

2. On me trouve sur une bouteille ou dans l'espace.
 Qui suis-je ?

Réponse: _____

3. Je peux être de folie, de sable ou de beauté.
 Qui suis-je ?

Réponse: _____

4. Dans une fanfare, je suis bruyant, dans un lave-linge, je suis troué.
 Qui suis-je?

Réponse: _____

Source : <http://devinnettedu-jour.com/category/enigmes-faciles/page/16>

Mot Mystère Thème: C'est la rentrée!

Réponse: 9 lettres

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

- A) Achat
- Agenda
- Automne
- B) Babysitting
- C) Cahier
- Calculatrice
- Cantine
- Cartable
- Classe
- Collège
- Copains
- Crayon

- E) Entrer
- F) Feutre
- Figure
- Fraîcheur
- G) Gomme
- Goûter
- I) Instituteur
- L) Liste
- Livre
- Lycée
- M) Maître
- Matière

- Mercredi
- Minutie
- P) Parents
- Précis
- Punir
- R) Récréation
- Règle
- Rentrée
- Réveil
- S) Semaine
- Scolarité
- Sport

- T) Trac
- Train
- Travail
- Trimestre

Mot mystère : 9 lettres

Source : <http://www.fortissimots.com/>

Jeux

La peau des fruits et des légumes est souvent la partie qui possède le plus de bienfaits. Pourtant, on rechigne parfois à la manger et elle finit à la poubelle. Quand faisons-nous fausse route ? Lorsque l'on décide de consommer la peau des fruits et des légumes, il faut faire attention à ce qu'ils soient sans pesticides ou au moins issus de l'agriculture biologique. Et malgré cela, veillez à bien les laver, à les brosser et à les gratter !

- | | |
|--|--|
| <p>1. Peut-on manger la peau de la pomme ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>2. Peut-on manger la peau de la banane ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>3. Peut-on manger la peau de l'orange ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>4. Peut-on manger la peau de la pomme de terre ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>5. Peut-on manger la peau de l'ananas ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> | <p>6. Peut-on manger la peau du kiwi ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>7. Peut-on manger la peau de l'aubergine ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>8. Peut-on manger la peau de la poire ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>9. Peut-on manger la peau de la pastèque ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> <p>10. Peut-on manger la peau du melon ?
 <input type="checkbox"/> a) Oui
 <input type="checkbox"/> b) Non</p> |
|--|--|

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Test/quels-fruits-et-legumes-peuvent-etre-manges-avec-la-peau-85/10/showAnswer>

Quiz : Les fruits et légumes

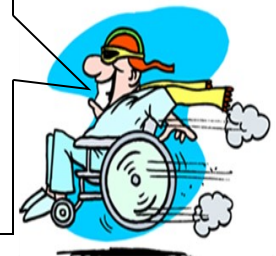
1. Comment faut-il manger les fruits pour avoir le plus de vitamines ?
 a) Crus
 b) En compote
 c) En jus
2. Quelle est la saison principale de l'asperge ?
 a) Automne
 b) Été
 c) Printemps
3. Quel légume peut-on consommer durant toute l'année en tenant compte des saisons ?
 a) Les champignons
 b) Les épinard
 c) Les brocolis
4. Le kaki est un fruit de quelle couleur ?
 a) Vert
 b) Orange
 c) Jaune
5. Quelle est la saison de la cerise ?
 a) Été
 b) Printemps
 c) Automne
6. Le citron est un fruit d'origine
 a) Méditerranéenne
 b) Indienne
 c) Américaine
7. Quelle est la saison du raisin ?
 a) Hiver
 b) Automne
 c) Printemps

Source : <https://www.quizz.biz/quizz-119160.html#debutform119160>

Sudoku

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

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 : <http://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/moyen.php>

Recette santé**Pâté chinois végétarien avec garniture de patates douces**

par Claire Bolduc

Préparation : 20 minutes, Temps de cuisson : 40 minutes, 4 portions**Ingrédients :**

1. 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
2. 250 ml (1 tasse) d'oignons coupés en dés
3. 375 ml (1 ½ tasse) de champignons hachés finement
4. 2 gousses d'ail, émincées
5. 7 ml (1 ½ c. à thé) de chacun : thym et sarriette séchés
6. 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
7. 1 paquet (340 g) de sans-viande haché original ou 311 g de sans-viande haché jardinière de Yves Veggie Cuisine MD
8. 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes
9. 30 ml (2 c. à table) de pâte de tomate
10. 125 ml (½ tasse) de pois surgelés
11. 125 ml (½ tasse) poivrons jaunes coupés en dés

Garniture :

1. 3 tasses (750 ml) de purée de patates douces cuites
2. 15 ml (1 c. à soupe) de margarine
3. 80 ml (1/3 tasse) de parmesan râpé
4. 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché (facultatif)

**Méthode :**

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Y ajouter les oignons et cuire en remuant pendant 5 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Ajouter les champignons, l'ail et les herbes, puis cuire pendant 3 minutes.
4. Incorporer la farine et le sans-viande haché en le défaisant à la cuillère. Cuire en brassant pendant environ 1 minute.
5. Ajouter le bouillon, la pâte de tomate, les pois et les poivrons. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes, jusqu'à épaississement.
6. Dans un grand bol, mélanger la purée de patates douces chaude et la margarine. Incorporer le fromage et réserver.
7. Transférer le mélange de sans-viande haché dans un moule carré de 20 cm (8 po) légèrement graissé allant au four (ou dans une casserole de 2 L ou 8 tasses).
8. Recouvrir du mélange de patates douces.
9. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
10. Parsemer de persil, si désiré.

Truc de chef : Faites cuire les patates douces entières au four micro-ondes jusqu'à tendreté. Coupez-les en deux sur la longueur et retirez la chair avec une cuillère.

Valeur nutritive : 1 portion donne: 388 calories, 11 Lipides, 55 Glucides, 11 Fibres, 25 Protéines

Source : https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/pate_chinois_vegetarien_avec_garnes



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Savoir s'ouvrir aux différences,
c'est savoir respecter l'autre tel
qu'il est.

Source : www.facebook.com

Solutions des jeux**Charades**

1. Jérémie (geai-raie-mie)
2. Karine (quart-i-neud)
3. Michaël (mi-chat-elle)
4. Geneviève
(jeune-œufs-vie-haie-vœux)

Qui suis-je ?

1. La loupe
2. Une capsule
3. Un grain
4. Le tambour

Mot mystère
Septembre

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

Quiz : Les fruits ou légumes

1. a) Crus
2. c) Printemps
3. a) Champignons
4. b) Orange
5. a) Été
6. b) Indienne
7. b) Automne

Quiz : Quels fruits et légumes peuvent être mangés avec la peau ?

1. a) Oui. La peau de la pomme contient des antioxydants et plus de fibres et de vitamines que la chair. Mais attention, elle peut contenir jusqu'à 20 pesticides différents.
2. a) Oui. On peut manger la pelure de banane, mais il faut la faire bouillir d'abord. Elle est riche en fibres, en potassium, en magnésium et en vitamines B6 et B12. L'épluchure de banane contient également de la lutéine, un antioxydant qui préviendrait la cataracte.
3. a) Oui. L'écorce d'orange apporte plus de calcium que le fruit, a des propriétés qui améliorent la digestion et aurait des propriétés expectorantes. De plus, elle contiendrait un composant hypocholestérolémiant : un composé capable de diminuer le cholestérol.
4. a) Oui. La peau d'une pomme de terre cuite est très bonne pour la santé, car elle contient du manganèse, du potassium et des vitamines B6 et C.
5. a) Oui. Avec la peau de l'ananas, on peut préparer une infusion, réputée bénéfique pour éviter la rétention d'eau et pour améliorer la digestion.
6. a) Oui. La pelure de kiwi contient trois fois plus d'antioxydants que sa chair. Mixez le fruit avec sa peau pour vos prochains smoothies !
7. a) Oui. La pelure d'aubergine est comestible et contient une grande quantité d'antioxydants, surtout lorsqu'elle a une couleur très prononcée.
8. a) Oui. L'écorce des poires est riche en fibres et contient un niveau élevé de vitamines et de nutriments. La peau des poires a également des propriétés antioxydantes.
9. a) Oui. L'acide présent dans la peau de la pastèque aiderait à éliminer l'azote du sang, selon une étude de l'USDA de 2003. Vous pouvez la découper en petits morceaux ou réaliser avec un condiment pour agrémenter vos plats de volailles et rôtis.
10. a) Oui. Tout comme pour la pastèque, l'écorce de melon se mange. Elle donnera par exemple une délicieuse confiture.

**H.S.I. Handicaps Soleil Inc.**

HSI Handicaps Soleil Inc.
726, 4^e Rue de la Pointe
Shawinigan (Québec) G9N 1H2
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

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

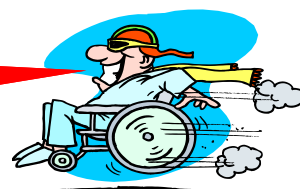
Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Mélanie Désilets
Josée Houle
Johanne Leccese
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net

Participation spéciale
Bernard Perron

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

**Le Béring**

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

Prochaine parution Décembre 2018

Merci !




Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre du Tourisme
Ministre responsable de la région de la Mauricie




Michel Angers
Maire de Shawinigan

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



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice Champlain

632, avenue de Grand-Mère, bur.1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec : 819 538-7624




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



Pierre Giguère

Société Laurentide



4660, boul. de Shawinigan-Sud
Shawinigan, (Québec) G9N 6T5



Me Karine La Haye, LLB, DDN

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

Tel. : 819 731-8995
Télec. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net
112, 4^e Rue de la Pointe
Shawinigan (Québec) G9N 1G5



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE WAL-MART SHAWINIGAN

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



Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan, 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 2909
St-Georges**
**Raynald Boisvert
Grand Chevalier**

**PLOMBERIE
DU LAC inc**

Résidentiel-Commercial-Industriel
819-448-0281 819-386-7756



Caisse du Centre-de-la-Mauricie

Siège social

2500, 105e Avenue
Shawinigan (Québec) G9P 1P6

819 536-4404
1 877 909-4404

Télécopieur : 819 537-6604

desjardins.com

Société Saint-Vincent de Paul
Conseil particulier de Shawinigan



1250 rue Notre-Dame
Shawinigan, QC G9N 3S4

Heures d'ouverture
Lundi au samedi
9:00 à 16:45

819-539-5911
819-539-6538
cpssvp@cgocable.ca



**Conseil 1209
Grand-Mère**
**Gilles Garçeau
Grand Chevalier**

Merci !



**Fondation
fusée**

Pour l'intégration de l'enfance handicapée