

HSI Handicaps Soleil inc.  
750 Promenade du St-Maurice  
Shawinigan (Québec) G9N 1L6  
Téléphone : (819) 536-5629  
Télécopie : (819) 536-5762  
Messagerie : handicapssoleil@hotmail.com

Volume 4, no 2

Août 2009

# Le Béring

## Mot de la présidente

### Dans ce numéro :

|   |       |
|---|-------|
| Mot du coordonnateur des activités                              | 2     |
| Hommage   | 2     |
| Témoignage  | 3     |
| Suggestions de Viateur  | 4     |
| InfoBéring  | 5-6   |
| Nouveau Conseil d'administration                                | 6     |
| Nos amis fidèles  | 7     |
| Wow !!! Recette pour diabétiques                                | 8     |
| Question de santé   | 9     |
| Recette Fofolle   | 10    |
| Trucs de Viateur  | 11    |
| Environnement   | 11    |
| Pensée de Viateur   | 11    |
| Nos Écrivains   | 11    |
| Recette économique  | 12    |
| Blagues de Viateur  | 13    |
| TOP 5   | 13    |
| Saviez-vous que...  | 13    |
| Jeux  | 14    |
| Les anniversaires   | 15    |
| Nos regrettés   | 15    |
| Retour sur...Nos activités du samedi                            | 16-17 |
| Retour sur... Nos ateliers hebdomadaires                        | 17    |
| Retour sur... Nos activités de financement et de représentation | 17    |
| Activités à venir...  | 18    |
| Appel aux membres   | 19    |
| Rappel aux membres  | 19    |
| Solutions des jeux  | 19    |

### Avec le soutien financier



Chers membres,

J'espère que vous avez passés un très bel été. L'automne est à nos portes et avec cette saison, nos activités sont plus nombreuses et il ne tient qu'à vous de vous inscrire pour venir vous amuser avec nous.

Notre nouveau coordonnateur a très hâte de vous rencontrer et placoter avec vous. N'ayez pas peur de lui proposer des activités, il fera en sorte de vous écouter et de tout faire pour vous offrir ce qui vous tente, bien sûr, si c'est dans le domaine du possible. Nous offrons encore cette année les cours de peinture et bien d'autres activités, alors venez en grand nombre pour vous inscrire, on vous attend.

N'oubliez pas que nous sommes à la recherche de bénévoles qui voudraient s'impliquer dans nos comités existants et futurs, pour aider à la réalisation de projets et pour qu' H.S.I. Handicaps Soleil inc. grandisse de plus en plus. Démontrez-nous que vous êtes fiers de **VOTRE** association. Un **GROS MERCI** à tous ceux qui s'impliquent et à ceux qui s'impliqueront.

Sylvie Rompré, présidente

## Mot de la direction

Bonjour chers membres,

Nous voilà en plein cœur de la saison tant attendue. J'espère que vous en profitez au maximum. Habituellement la vie au bureau est plutôt au ralenti mais cette année c'est tout autre.

Avez-vous rencontré notre nouvel employé permanent ? Eh oui, vous avez la chance d'avoir un coordonnateur des activités qui se nomme Mario Trépanier. Bienvenue Mario dans ta nouvelle équipe de travail. Vous pouvez le rencontrer tous les jours en après-midi de 13h à 16h30. Je vous invite à participer au pique-nique hebdomadaire des mardis pour l'été. De plus nous avons la chance d'accueillir un étudiant au poste de technicien informatique. Bienvenue aussi à Jimmy Bellemare.

Comme vous, nous profitons de cette magnifique saison pour rencontrer nos êtres chers et refaire le plein d'énergie afin d'être prêts à recevoir vos inscriptions et amorcer la saison automnale qui s'annonce des plus mouvementée.

En attendant de se revoir je vous souhaite une belle fin d'été.

Lynda Gauthier,  
Directrice générale

## Mot du coordonnateur des activités

par Mario Trépanier

Bonjour à tous,

Je tiens tout d'abord à me présenter mon nom est Mario Trépanier et je suis votre nouveau coordonnateur aux activités. Qu'est-ce que ça fait un coordonnateur ? C'est celui qui va tout faire pour vous faire bouger, socialiser, rencontrer des gens et surtout vous amuser.

Mais comme vous le savez je ne pourrai pas faire cela tout seul, je vais avoir besoin de gens qui veulent participer, essayer de nouvelle chose et surtout de la bonne volonté, parce que le défi le plus grand n'est pas d'organiser des activités, mais que vous veniez y participer, malgré le fait que ça sera peut-être quelque chose de nouveau pour vous. Souvent on se rend compte qu'on aime une activité seulement quand on prend la peine de l'essayer. J'espère alors vous rencontrer lors des activités.

J'aimerais aussi continuer à avoir des bénévoles pour organiser des activités, parce que mon rôle est aussi de vous aider dans l'organisation et la préparation des événements. J'aimerais aussi que les membres actifs s'impliquent d'avantage dans les décisions et m'apportent des idées d'activités et surtout des activités qui vous tente de faire. Tout ceci nous permet pendant quelques heures d'oublier nos handicaps et la douleur qui si rattache, être positifs dans la vie est le meilleur des remèdes.

Mario Trépanier  
Coordonnateur des activités

---

## Hommage

par Réjeanne Désaulniers & Maurice Lacombe

Josée, bébé prématurée de 7 mois, pesait 2 lbs 3 onces incubée pendant 1 mois réussi à survivre. Suite à plusieurs petites maladies tout va bien. Josée grandit va à l'école, après quelques années elle obtient son DEC en technique de bureau au Collège de Shawinigan.

Avec les années, la fatigue était de plus en plus présente jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus marcher. Elle était en crise, elle entre à l'hôpital. Après examens elle apprend qu'elle a la sclérose en plaques. Josée a demandé à son médecin si elle va remarcher. Il lui a dit que peut-être pas. Nous étions avec elle à ce moment-là. En pleurant elle demande : «Papa qu'est-ce que je vais faire ?» Son père, qui a combattu un cancer, et qui a avec courage réappris à parler lui dit : «Tu vas faire comme moi tu vas te battre» Répète-toi le plus souvent possible je vais remarcher et je vais retravailler. C'est à ce moment que son médecin a demandé à ce qu'elle soit transférée à Orphy au Centre Laflèche à Grand-Mère pour 4 semaines. Par la suite elle a été au Centre de réadaptation Interval à Shawinigan pour une durée de 6 mois.

Maintenant avec beaucoup de courage et de la volonté sa maladie est sous contrôle et surtout elle marche. Josée, fière et travaillante ne se plaint jamais. Nous sommes son papa et sa maman très fiers d'elle et l'aimons beaucoup. Josée adore son travail, même si ce n'est pas toujours facile ne lâches pas.

Celui qui ne lâche jamais réussi.

Réjeanne Désaulniers & Maurice Lacombe

---

## Témoignage

par Gabriel Viens

Je suis né à Ste-Angèle de Monnoir, en Montérégie, le 31 octobre 1939. Je suis le treizième d'une famille de 15 enfants. Je ne suis pas né sourd. Je suis devenu sourd vers l'âge de 18 mois. On n'est pas trop certain de la maladie que j'ai eue. Inflammation ou poliomyélite ? La médecine n'était pas ce qu'elle est aujourd'hui on ne sait pas vraiment ce qui m'est arrivé. Je peux quand même sentir les vibrations des sons très forts comme la musique dans une discothèque ou quelqu'un qui frappe sur une table ou sur le plancher. Ce que je ressens ressemble à ce que vous pouvez sentir si vous tenez une ballonne près d'une colonne de son.

À l'âge de 5 ans, je suis allé à l'école de rang avec mes frères et sœurs. La maîtresse a dit à mes parents que je ne pouvais pas apprendre, alors je suis retourné à la maison. Comme je n'entendais pas, je ne comprenais pas toujours ce qui se passait autour de moi. Quand j'ai eu 8 ans, un voisin avait trouvé dans un dictionnaire l'adresse de l'Institut des Sourds de Montréal. Je suis devenu pensionnaire. Au début je détestais ça et je m'ennuyais de ma famille, par la suite, j'ai aimé avoir des amis avec lesquels je pouvais communiquer. C'était très sévère et religieux puisque c'était des frères qui nous enseignaient. Pendant deux ans, je n'ai appris qu'à articuler, émettre des sons, écrire et lire un peu. Vers 18 ans, il fallait apprendre un métier. Les frères ont choisi pour moi. Je suis devenu cordonnier. Il n'y avait pas beaucoup de choix. On pouvait devenir boucher, imprimeur, barbier ou cordonnier.

Vers l'âge de 21 ans, j'ai rencontré Denise Lemay à une soirée dansante réunissant plusieurs personnes sourdes. Nous nous sommes mariés le 11 juillet 1964. Denise est sourde de naissance, elle est originaire de St-Boniface. C'est beaucoup plus facile de se comprendre et se soutenir lorsque nous avons vécu à peu près les mêmes choses. Nous avons eu deux filles Céline et Hélène. Elles entendent toutes les deux, mais Hélène ne parle pas à cause de sa trisomie. Il y a aussi Doris, la sœur de Denise, qui habite avec nous et qui est sourde et presque aveugle.

Nous communiquons par signes en Langage des signes québécois. Céline est d'ailleurs interprète en Langue des signes québécoise (LSQ). Elle travaille pour le Service régional d'interprétariat et pour la Commission scolaire Chemin du Roy. La langue des signes est une langue qui peut exprimer tout ce que l'on veut lorsqu'on la connaît bien.

Ce que je trouve le plus difficile dans le fait d'être sourd, c'est le manque d'information. Les gens peuvent penser qu'on est ignorant, mais c'est souvent parce qu'on ne connaît pas le sujet puisqu'on n'en a jamais entendu parler. Aussi, il peut arriver qu'il y ait des malentendus car lorsqu'on lit sur les lèvres, on peut penser qu'on a compris et dire oui, mais ce n'est pas ce qu'on croyait avoir compris. Par exemple, les sons B-P-M se lisent pareils sur les lèvres comme bain, pain et mains. D'autres sons comme Ke-Gue-Gne-Re, ne se voient pas du tout. Vous ferez ce test : Demandez à quelqu'un de vous dire « Benjamin » seulement en articulant, sans voix. Quels mots voyez-vous ?

Malgré toutes les difficultés de ce handicap invisible, nous sommes heureux et nous pouvons dire que nous nous débrouillons bien. Avec la technologie, c'est de mieux en mieux pour les sourds grâce au fax, à Internet et aux autres appareils ou soutiens techniques qu'on peut utiliser.

Gabriel Viens

---

## Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

### **Classique internationale de canots de la Mauricie De La Tuque à Trois-Rivières**

**Du 04 septembre 2009 au 07 septembre 2009**

Synonyme de longévité et de fierté! », la Mauricie est un témoin privilégié d'une compétition d'endurance historique, unique en Amérique du Nord. De La Tuque à Trois-Rivières, en passant par Saint-Roch-de-Mékinac et Shawinigan, les meilleurs canotiers de marathon au monde défi en la majestueuse rivière Saint-Maurice sur près de 200 km. Compétition, activités familiales, feux d'artifice, etc. Entrée gratuite sur la majorité des sites, un site à 3 \$ volontaire). (Surveillez les médias pour la programmation spéciale de la 76e édition.)

**Téléphone** : 819 537-9221

**Site Internet** : [www.classiquedecanots.com](http://www.classiquedecanots.com)

### **Le Club de train miniature de Shawinigan inc.**

**Du 17 octobre 2009 au 18 octobre 2009, Shawinigan**

Le Club de train miniature de Shawinigan invite le public de tout âge à venir visiter son exposition annuelle des 17 et 18 octobre 2009, qui réunit pour vous sous un même toit, artisans, exposants ainsi que des vendeurs de miniatures. Grands et petits seront émerveillés par le monde fascinant du modélisme. Vous serez invités à poursuivre votre visite en montant au 3e étage afin d'y admirer un réseau permanent de trains miniatures d'échelle HO, l'un des réseaux les plus renommés au Québec.

**Téléphone** : 819 537-1824

### **Michel Barrette**

#### **Drôle de journée (Supplémentaire)**

Redécouvrez le plus grand conteur du Québec dans un spectacle 100% neuf. Nous ne sommes pas au bout de nos surprises avec Michel Barrette: il nous cloue littéralement à nos fauteuils avec son hallucinant talent de conteur et ses histoires abracadabrantes. Barrette, du neuf, du solide, son meilleur show depuis au moins... 25 ans minimum!

**Samedi 17 octobre 2009, 20h**

**Prix: 40,00 \$ Étudiants: 35,00 \$**

Salle Philippe-Filion (Centre des arts) — Humour

**Billetterie : (819) 539-6444**

### **Mario Pelchat chante Legrand**

Mario Pelchat et Michel Legrand n'ont plus besoin de présentation. Le premier mène depuis près de 30 ans une carrière de premier plan et se distingue notamment par la puissance de sa voix. Le deuxième est connu pour être le compositeur d'au delà de 200 musiques de film dont les Parapluies de Cherbourg. Gagnant de 3 Oscars et de 5 Grammy Awards. Accompagné de quatre musiciens sous la direction musicale de Michel Legrand, les deux complices sont réunis sur scène dans un spectacle mémorable.

**Vendredi 23 octobre 2009, 20h**

**Prix: 41,00 \$ Étudiants: 37,00 \$**

Salle Philippe-Filion (Centre des arts) — Chanson

**Billetterie : (819) 539-6444**

---



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

### **LA POLITIQUE À PART ENTIÈRE : UN APPORT IMPORTANT À L'INTÉGRATION ET À LA PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC**

**Québec, le 9 juin 2009** – L'Alliance Québécoise des Regroupements régionaux pour l'Intégration des Personnes Handicapées (AQRIPH) est ravie de l'arrivée d'une politique gouvernementale visant à accroître, au cours des 10 prochaines années, la participation sociale des personnes handicapées.

Par l'adoption de la politique *À part entière : pour un véritable exercice du droit à l'égalité*, le gouvernement du Québec s'engage formellement à bâtir une société inclusive, solidaire, plus équitable, et surtout, une société respectueuse des choix et des besoins des personnes handicapées et de leur famille.

Pour l'AQRIPH et ses membres, cette politique est porteuse d'espoir et permettra à l'ensemble des personnes handicapées du Québec et de leur famille d'obtenir des gains importants quant à l'exercice de leurs droits et libertés. Celle-ci servira de phare et guidera les interventions et les plans d'action de tous les secteurs gouvernementaux.

L'Alliance Québécoise des Regroupement régionaux pour l'Intégration des Personnes Handicapées est heureuse d'avoir participé avec ses partenaires (AGIDD-SMQ, AQIS et COPHAN) aux labours d'*À part entière* et est confiante que cette politique mobilisera les énergies afin que nous soyons ensemble pour bâtir l'avenir!

L'AQRIPH a pour mission principale de promouvoir les intérêts et défendre les droits des personnes handicapées et de leur famille. Il s'agit de plus de 350 organismes de base, formés par des personnes handicapées et des parents, rassemblés au sein de 18 regroupements d'organismes de promotion qui s'unissent pour constituer l'instance nationale de concertation des régions qu'est l'AQRIPH.

- 30 -

Source : Isabelle Tremblay, directrice de l'AQRIPH  
1173, Boul. Charest Ouest, Bureau 210-2, Québec (Qc) G1N 2C9,  
Téléphone : (418) 694-0736, Télécopieur : (418) 694-9657  
Courriel : [aqriph@aqriph.com](mailto:aqriph@aqriph.com), Site web : [www.aqriph.com](http://www.aqriph.com)

## InfoBéring

### Auberge St-Antoine : Une auberge pour touristes handicapés

Du 20 juin au 18 octobre 2009

#### La Maison Gisèle Aprix-St-Germain et son Auberge

La Maison Gisèle Aprix-St-Germain est un organisme communautaire dont la mission principale consiste à offrir, dans son Auberge, des services d'intégration sociale et de répit dépannage aux personnes physiquement handicapées vivant en Montérégie. L'édifice patrimonial datant de 1852 a été légué à la corporation sans but lucratif propriétaire des lieux en 1992.

Après plusieurs années d'opération, le financement de l'Auberge demeure malheureusement incomplet. C'est pour Évitez une fermeture de deux mois en hiver, qu'elle choisit aujourd'hui d'ouvrir ses portes aux touristes handicapés en été. Ainsi, en rendant ce milieu parfaitement accessible et adapté disponible aux personnes handicapés à l'âme voyageuse des autres régions, les équipements spécialisés demeurent utiles et La Maison continue d'honorer autrement mais réellement sa raison d'être.

**En choisissant l'Auberge pour vos vacances d'été, vous contribuez donc à garder ouverte une ressource de répit-dépannage tout l'hiver !**

**MERCI !**

**Vous caressez un projet de vacances dans la région de Montréal pour vous-même, votre famille ou votre groupe ? Appelez-nous on a la chambre et les services qu'il vous faut, c'est certain !**

**Coordonnées :**

150, rue Grant

Longueuil, Québec

**Téléphone :** 1-450-679-6654

---

## Nouveau Conseil d'administration

### Bienvenue à notre nouveau Conseil d'administration

#### Poste Exécutif

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Présidente      | Sylvie Rompré    |
| Vice-présidente | Diane Boucher    |
| Trésorière      | Isabelle Leclerc |
| Secrétaire      | Thérèse Morand   |

#### Poste des administrateurs

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Administratrice | Nicole Boisvert |
| Administratrice | Suzanne Hardy   |
| Administratrice | Sylvie Lacerte  |

## Nos amis fidèles

par Sylvie Rompré

Eh bien OUI, nous avons changés notre titre qui a à trait nos petits animaux de compagnie. Dorénavant, si vous voulez que votre histoire avec vos animaux paraisse dans notre journal, vous avez juste à nous écrire et ça nous fera plaisir de raconter votre histoire à tous nos lecteurs de notre journal. Je sais bien que notre relation avec nos animaux de compagnie est très forte et nécessaire. Alors, je vous offre de nous raconter la vôtre, que ce soit un chien, un chat, un poisson rouge, un oiseau, etc. Pour cette première, je me suis permis de vous raconter la mienne. J'ai un petit caniche toy, ce qui est la plus petite dans cette merveilleuse race. Son nom est MAYA, elle est rendue à 10 ans, elle est blanche avec un petit peu de caramel. C'est une chienne, elle est super intelligente et c'est mon « bébé » gâté. Maya est vraiment un petit chien de maison, je ne la sort presque pas, elle fait ses besoins sur un journal (très pratique en hiver), pour ses exercices, je m'oblige à la faire bouger au moins une vingtaine de minutes par jour et c'est très important pour ne pas qu'elle devienne sédentaire. Elle fait de belles prouesses pour recevoir des récompenses. Je ne lui donne jamais du manger de table jusque, de temps en temps, je lui donne de très petits morceaux de fromage ou une petite croute de ma toast, elle adore ça. Je lui donne toujours la moulée de Royale Canin, c'est la meilleure. Quelques fois, c'est assez dispendieux si on a affaire au vétérinaire, mais c'est si peu souvent s'ils sont en forme. Dernièrement, j'ai été obligé de lui faire détartrer ses dents, avec cette intervention, je lui permets probablement de vivre plus longtemps. Même si elle est un caniche, elle n'est pas trop jappeuse, je l'ai bien élevé sur ce point, car si on demeure en loyer, il ne faut pas que le propriétaire reçoive des plaintes sinon ils ont le droit de nous en faire partir. J'en aurais le cœur brisé. Maintenant je suis seule à la maison, donc ma petite Maya devient encore plus nécessaire à mon bonheur et à ma vie de tous les jours. Sans elle, ma vie serait VRAIMENT plate.

Votre présidente, Sylvie Rompré



**La petite Maya à Sylvie**

## Wow !!! Recette pour diabétiques

par Claire Bolduc

### Muffins à l'avoine et à l'ananas

**Portions :** 12 Par portion : 175 Calories, 30 g de glucides, 2 g de protéines, 5 g de lipides (gras)

#### Ingrédients :





250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine  
 1 boîte de conserve (398 ml) d'ananas en petits morceaux, dans leur jus, sans sucre ajouté  
 60 ml (1/4 tasse) d'huile de maïs  
 2 oeufs, légèrement battus  
 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier  
 15 ml (1 c. à table) de poudre à pâte  
 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude  
 60 ml (1/4 tasse) de cassonade, légèrement tassée  
 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle, moulue (facultatif)  
 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

#### Méthode de préparation :

Chauffer le four à 180 °C (350 °F).  
 Bien égoutter les ananas, en conservant le jus.  
 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le jus d'ananas, l'huile et les oeufs battus. Laisser reposer pendant 15 minutes.  
 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs, y compris les raisins secs.  
 Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser le mélange de gruau d'un seul coup. Remuer juste assez pour humecter le tout.  
 Incorporer les ananas en remuant le moins possible.  
 Verser dans des moules à muffins tapissés de petits moules de papier.  
 Cuire pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre d'un muffin en ressorte sec

Claire Bolduc inf.

Sources : Diabète Québec

|  |  |
|--|--|
|  <p style="text-align: right;">Québec </p> <p><b>Julie Boulet</b><br/>     Députée de Lavoielette<br/>     Ministre des Transports<br/>     Ministre responsable de la région de la Mauricie</p> |  <p><b>Jean-Yves Laforest</b><br/>     Député Saint-Maurice - Champlain<br/>     laforj1a@parl.gc.ca</p> <div style="text-align: right;"> <p>Grand-Mère<br/>       632, 6<sup>e</sup> Avenue<br/>       G9T 2H5<br/>       Tél.: 819-538-5291<br/>       1-866-255-4822<br/>       Téléc.: 819-538-7624</p>  </div> |
|--|--|

## Question de santé

### «Atchoum !!!»



**L'herbe à poux est une mauvaise herbe très répandue. Son feuillage dentelé ressemble à celui d'une carotte.**

Vers la fin de juillet, ses fleurs produisent du pollen, responsable du rhume des foins chez les personnes allergiques. C'est pour cela qu'il faut l'arracher ou la tondre avant la fin juillet et à nouveau à la fin août.

#### **Conseils aux gens allergiques :**

- 1\* Évitez de fréquenter les endroits infestés d'herbe à poux.
- 2\* Évitez les activités en plein air tard en matinée, tôt en soirée, par temps chaud, sec et venteux.
- 3\* Consultez Météo Média pour connaître la concentration de pollen dans l'air.
- 4\* Évitez de tondre la pelouse ou de ramasser les feuilles.
- 5\* Ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur.
- 6\* Portez un masque jetable si vous êtes obligés de vous exposer au pollen comme au travail, douchez-vous au retour à la maison et changez-vous.
- 7\* Laissez si possible les fenêtres de la maison et de la voiture fermées.
- 8\* CONSULTEZ un médecin si les symptômes persistent et nuisent à votre fonctionnement général ou se compliquent.

#### **PETIT RAPPEL Grippal**

**Cet automne, il sera possible de recevoir un vaccin pour la grippe « régulière » et un pour la grippe A (H1N1), celui-ci composé de deux doses données à un mois d'intervalle. Surveillez l'annonce dans l'Hebdo du St-Maurice.**

Claire Bolduc inf.

Sources : Santé et Services sociaux, Québec.





**ASSEMBLÉE NATIONALE**  
QUÉBEC

Claude Pinard  
Député de St-Maurice





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)

*Lise Landry*  
Mairesse de Shawinigan

## Recette Fofolle

par Lynda Gauthier

### Boulettes de bœuf «Péché mignon»

#### Ingrédients :

| 6 portions                          | 12 portions  | 24 portions  |
|-------------------------------------|--------------|--------------|
| 1 boîte (19 on.) pêches en tranches | 2 boîtes     | 4 boîtes     |
| 1 ½ livres bœuf haché               | 3 livres     | 6 livres     |
| 1 oignon haché fin                  | 2            | 4            |
| ½ tasse de chapelure                | 1 tasse      | 2 tasses     |
| 1 œuf                               | 2            | 4            |
| ¼ tasse flocons d'avoine            | ½ tasse      | 1 tasse      |
| ¼ c. à thé thym                     | ½ c. à thé   | 1 c. à thé   |
| 1 pincée de cannelle                | 2 pincées    | 4 pincées    |
| 1 c. à soupe de persil haché        | 2 c. à soupe |              |
| Sel, poivre                         |              |              |
| 2 c. à soupe d'huile                | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| ½ tasse de ketchup                  | 1 tasse      | 2 tasses     |
| ½ tasse de sauce chili              | 1 tasse      | 2 tasses     |
| 1 c. à thé de sauce Worcestershire  | 2 c. à thé   | 4 c. à thé   |
| 2 c. à thé de moutarde              | 4 c. à thé   | 8 c. à thé   |
| ¼ c. à thé de jus de citron         | ½ c. à thé   | 1 c. à thé   |

Chauffer le four à 350°F

Égoutter les pêches en ayant soin de recueillir ½ tasse à 1 tasse de leur jus.

Dans un bol, mélanger le bœuf, l'oignon, la chapelure, l'œuf et les flocons d'avoine.

Assaisonner de thym, de cannelle et de persil. Saler et poivrer.

Façonner la préparation en boulettes. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les boulettes 5 minutes environ à feu moyen-vif. Les déposer dans un plat allant au four. Réserver.

Dans un bol, mélanger le ketchup, la sauce chili, la sauce Worcestershire, la moutarde, le jus de citron et le jus de pêches réservé, jusqu'à consistance homogène.

Verser la sauce sur les boulettes et cuire 30 minutes, au four. Ajouter les tranches de pêches et poursuivre la cuisson 15 minutes.

P.S. On peut dorer plusieurs boulettes, puis les congeler. Il suffit alors de décongeler le nombre de boulettes approprié et de les apprêter selon la recette choisie.

## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

### Économie d'eau potable

Pendant les grandes chaleurs estivales, la consommation d'eau potable est à la hausse. Pour Évitez de contribuer à la pénurie d'eau potable, n'utilisez pas le boyau d'arrosage pour nettoyer votre entrée de garage ou le trottoir. En lieu et place, utilisez un balai pour l'extérieur. Ce faisant, vous économiserez de l'eau potable.

### Empêcher les chats de mordre les fils électriques

Pour empêcher les chats de mordre les fils électriques, il suffit d'appliquer du Tabasco à l'aide d'une ouate ou d'un tampon de démaquillage tout le long du fil électrique et de répéter à quelques reprises.

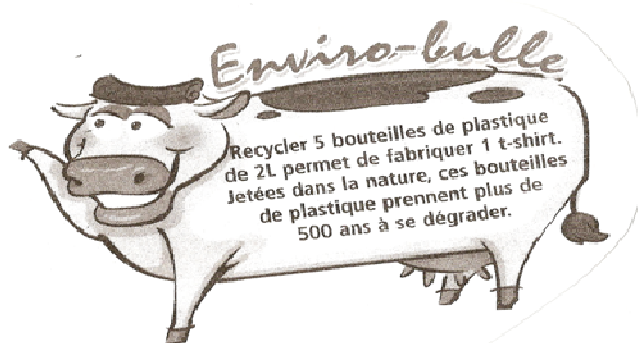
### Réduire sa consommation de bouteilles d'eau et de jus

En se procurant une bouteille réutilisable (qui ne contient pas de bisphénol A), qu'on peut remplir du liquide de notre choix, on évite d'acheter sans cesse des bouteilles en plastique d'eau et de jus, et on économise des sous!

Sources : [www.trucsmaisons.com](http://www.trucsmaisons.com)

## Environnement

par Lynda Gauthier



## Pensée de Viateur

par Caroline Parent

«COMME le soleil,  
l'aube de nos espérances  
doit briller jusqu'au crépus-  
cule de nos réalisations.»

Source: Tiré du livre de réflexions de la  
vie quotidienne

## Nos écrivains

par Françoise Lavigne

### Un chat à la maison

Si tu es célibataire  
Prends un chat pour compagnon  
Tu seras moins solitaire  
Avec un chat à la maison  
À un vieux garçon qui grogne  
Qui court après les jupons  
Préfères un chat qui ronronne  
Et qui reste à la maison

Le chat ne trahira jamais  
Le moindre de tes secrets  
Avec lui pas de déceptions  
Pas de critiques, seulement des ronrons  
Le chat est le plus charmant  
Des êtres vivants  
Avec ses beaux yeux et son pas léger  
Comment ne pas l'aimer ?

## Recette économique

par France Vincent



### Muffins au cacao et gruau

- 1 ¼ de farine tout usage
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de gruau
- 1/3 de tasse de cacao
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c à thé de sel
- 2 œufs battus
- 1 tasse de lait
- 1/3 tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de noix hachées (facultatif)
- ½ tasse de pépites de chocolat (facultatif)

Préchauffer le four à 375° F

Mélanger, la farine, le sucre, le gruau, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Mélanger dans un autre bol, les œufs, le lait, le beurre fondu et la vanille. Ajouter au mélange de farine en une seule fois. Incorporer les noix et les pépites de chocolats. Remuer juste pour humecter la pâte.

Déposer la pâte dans 12 moules à muffins légèrement graissés ou avec des moules en papier. Cuire environ 20 à 25 minutes.

**Truc : diminuer la quantité de sucre à ¾ de tasse ou le remplacer par du Splenda. Les muffins seront toutefois plus lourds. (1 tasse de Splenda (sucre granulé) égale 1 tasse de sucre.)**

Cette année à la cuisine collective ces muffins sont nos préférés et surtout aimés par nos enfants. Je trouve personnellement qu'ils goûtent les Brownies mais en plus léger.

**Attention aux allergies aux noix.**



## Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

### Conversation de voisins

C'est un ver de terre qui, sortant de son trou, voit un autre ver à côté de lui et engage la conversation :

- Beau temps hein ? (pas de réponse)
- Un peu surpris, il poursuit néanmoins :
- Espérons que ça va pas se gêter ce week-end ! (Toujours pas de réponse)
- Remarquez on n'a pas trop a se plaindre cette année. (pas de réponse)

Alors le ver de terre rentre dans son trou en grommelant : Ça y est ! J'ai encore parlé à ma queue !

### Défi sournois...

Un vieux coq n'arrive plus à satisfaire les poules d'un poulailler. Le fermier décide alors d'acheter un jeune coq pour prendre la relève. Menacé, le vieux coq va voir le jeune et lui propose :

- Faisons un marché. Y'en a un de trop ici. Pour déterminer lequel est en meilleure condition physique, on va faire une course autour du poulailler.

Le jeune coq dit en rigolant :

- Si tu insistes, mais tu n'as pas l'ombre d'une chance !

Le vieux coq dit :

- Laisse-moi seulement 10 mètres d'avance.

Le jeune coq accepte. La course commence. Le jeune coq est sur le point de rattraper le vieux lorsqu'un gros coup de feu se fait entendre. Le jeune coq tombe raide mort par terre. Le fermier explique à sa femme :

- C'est le 5ème coq que j'achète, et c'est encore un pédé.

**Source** : [www.humour.com](http://www.humour.com)

## TOP 5

par Suzanne Hardy

- |    |                       |                                   |
|----|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. | Ce soir               | Annie Villeneuve                  |
| 2. | Fais-moi la tendresse | Ginette Reno                      |
| 3. | À distance            | Andrée Watters & Sylvain Cossette |
| 4. | Hallejuah             | Alexandra Burke                   |
| 5. | Drôle de vie          | Ima                               |



**Source** : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,

Décompte rock détente (radio),  
réf. du 30 mai 2009

## Saviez-vous que...

par Nicole Boisvert

Oui, avant le fauteuil électrique de George Klein, il existait certains modèles de fauteuils, mais par contre, ils n'étaient pas sécuritaires, difficiles à manoeuvrer et pour terminer, ils tombaient souvent en panne. On dit même que Klein était considéré comme un héros pour les anciens combattants. Il avait la détermination de réussir et c'est ce qu'il a fait en 1954 en créant un fauteuil roulant électrique manoeuvrable avec une manette de commande et une puissance motrice de 24 volts. Son fauteuil permet encore aujourd'hui à des millions de personnes qui se déplacent en fauteuil roulant d'avoir une vie plus autonome.

## Jeux

### Charade 1

Mon premier est un grand immeuble

Mon second est ce que tu fais sur une chaussure qui a des lacets

Mon troisième est là où tu marches

### Charade 2

Mon premier vit dans l'eau

Mon second possède des nageoires

Mon tout est de petite taille.

### Charade 3

Mon premier est la seizième lettre de l'alphabet

Mon second est ce que se servaient les Indiens pour chasser

Mon tout attire beaucoup de touristes.

## Mot-Mystère

Thème : La petite vie

Réponse : 7 lettres

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

- |                 |                |            |
|-----------------|----------------|------------|
| A) amitié       | humour         | R) Réjean  |
| amour           | J) joie        | Rénald     |
| B) blague       | L) Labrèche    | rires      |
| C) Caro         | Lison          | Rod        |
| Comédie         | M) Moman       | T) Thérèse |
| D) drôle        | O) originalité | V) vidange |
| E) exagérations | P) Paré        |            |
| F) famille      | personnage     |            |
| H) histoire     | Popa           |            |

## Les anniversaires



| <b>Août</b>           |                      |                    |                          |
|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|
| Johanne Rodrigue      | 1 <sup>er</sup> août | Marcel Bruneau     | 24 octobre               |
| Lucille Robitaille    | 4 août               | Eveline Houle      | 25 octobre               |
| Jeannette Lépine      | 8 août               | Pierrette Guimond  | 26 octobre               |
| Louise Plante         | 9 août               | Pierre Jacques     | 27 octobre               |
| Caroline Parent       | 10 août              | Michel Trottier    | 28 octobre               |
| Lucille Gélinas       | 12 août              | Claude Boisvert    | 29 octobre               |
| Laurier Thibault      | 16 août              | Gabriel Viens      | 31 octobre               |
| Nicole Charrette      | 18 août              | <b>Novembre</b>    |                          |
| Céline Huard          | 19 août              | Pierre Blais       | 1 <sup>er</sup> novembre |
| Danielle Goudreau     | 21 août              | Louise Mongrain    | 2 novembre               |
| Danielle Goudreau     | 21 août              | Gérard Noël        | 2 novembre               |
| Claude Vincent        | 21 août              | Claire Bolduc      | 4 novembre               |
| André Gélinas         | 28 août              | Lise Boucher       | 5 novembre               |
| <b>Septembre</b>      |                      | Rolande Bourassa   | 6 novembre               |
| Josée Lacombe         | 2 septembre          | Sylvie Rompré      | 9 novembre               |
| Julie Samson-Rousseau | 3 septembre          | Louise Durand      | 13 novembre              |
| Hélène Gaucher        | 13 septembre         | Ginette Cossette   | 21 novembre              |
| Domonique Racine      | 29 septembre         | Rose-Aimée Lavigne | 23 novembre              |
| <b>Octobre</b>        |                      |                    |                          |
| Claudette St-Arneault | 7 octobre            |                    |                          |
| Sylvie Lacerte        | 10 octobre           |                    |                          |
| Michel Charrette      | 12 octobre           |                    |                          |
| Pierrette Masse       | 12 octobre           |                    |                          |
| Nicole Boisvert       | 14 octobre           |                    |                          |
| Jacques Guimond       | 16 octobre           |                    |                          |
| Cynthia Perron        | 19 octobre           |                    |                          |

# Bonne Fête !

## Nos regrettés

Ces membres nous ont quittés le printemps dernier :

Madame Ann Haley, Madame Annette Pichette, Monsieur Robert Pothier

### Dernier Voyage

Il faut aimer la vie et en apprécier chaque moment car un jour la mort nous ravit et nous emmène vers d'autres horizons... Ces êtres qui sont partis avaient vécu auprès de vous une foule de moments doux qu'ils emportent avec eux dans leurs nouvelles maisons...

Espérant que le temps atténuera notre douleur et que les beaux moments, à jamais gravés dans nos cœur, seront pour nous réconfortants.

## Retour sur... Nos activités du samedi



Soirée de Quilles 4 avril 2009 (à la Place Biermans)  
23 participants



Souper de Pâques 18 avril 2009  
42 participants



Souper des bénévoles 2 mai 2009 (avec Dany le magicien)  
32 participants  
Prix de présence gagné par Caroline Parent

### Souper du printemps

Il y a eu 62 participants

Durant la soirée, des participants ont joué au jeu la WII, d'autres ont joué au Bingo.

Marcel Bruneau a gagné 5,00 \$ pour l'épinglette. Tout le monde s'est amusé.

Souper du printemps 30 mai 2009



A.G.A.(Assemblée Générale Annuelle)  
Merci à tous (49 participants)  
Merci à notre invité : M. Émilien Cloutier, accordéoniste



A.G.A.(Assemblée Générale Annuelle)  
Gagnant du prix de l'épinglette : Angèle Bouchard  
Gagnant du moitié-moitié : Jean-Marc Thiffault

## Retour sur... Nos activités du samedi



Bingo 2008-2009 ( en moyenne 20 participants)



Bingo 2008-2009

## Retour sur... Nos ateliers hebdomadaires



Atelier Détente & sens 2008-2009  
(8 participantes)  
Atelier offert par La Maison Grandi-Ose



Atelier de peinture 2008-2009  
(10 participants)  
H.S.I. a reçu une mention de félicitations pour cette atelier  
au Déjeuner des bons coups de la CDC Centre-de-la-Mauricie

## Retour sur... Nos activités de financement et de représentation



Vente de garage du 16 et 17 mai 2009  
Félicitation et Merci, à Pierre Jacques, organisateur  
et aux bénévoles pour leur précieuse collaboration



La Foire en ville, Shawinigan-Sud (2<sup>e</sup> vente de garage)  
Félicitation et Merci, à Mario Trépanier, organisateur et  
aux bénévoles pour leur précieuse collaboration

**Activités à venir****Activités estivales****Les mardis**

4 et 11 août 2009

**Pique-nique animés** (jeux extérieurs ex: bocce)Endroit: Parc DeVito, 1290, 10<sup>e</sup> Avenue, Grand-Mère

Heure: de 11h30 à 15h00

18 août 2009

**Pique-nique animés + rabaska**

Endroit: Parc l'Îles Melvilles, Shawinigan

Heure: de 11h30 à 16h30

Samedi 22 août 2009

**Voyage annuel**

Endroit: Zoo de Gramby

Heure: départ de l'Édifice Dehauffe à 8h00; retour à l'Édifice Dehauffe à 21h30

Prix: 35 \$

**Activités automnales**

2 novembre 2009

**Journée magasinage**

Endroit: Centre Les Rivières, Trois-Rivières

Heure: 10h00 à 16h30

**Atelier du mardi****Atelier de peinture (à confirmer)**

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: de 14h00 à 16h00

**Atelier du mercredi soir****Soirées animées (Conférences, films, jeux, etc) (GRATUIT)**

Endroit: Édifice Dehauffe

Date: du 2 septembre 2009 au 9 décembre 2009

Heure: de 19h00 à 22h00

**Atelier du jeudi****Jeux de bowling sur la Wii (GRATUIT)**

Endroit: Édifice Dehauffe

Date: du 3 septembre 2009 au 10 décembre 2009

Heure: de 14h00 à 16h00

**Nos repas collectifs mensuels**

12 septembre 2009

**Souper Méchoui (Soirée animée)**

Endroit: à confirmer

Heure: de 16h00 à 22h00

Prix membre : 15 \$ non-membre : 20 \$

3 octobre 2009

**Souper pyjama (Soirée animée)**

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 17h00 à 22h00

7 novembre 2009

**Dîner Fusée (après-midi animé)**

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 11h00 à 15h00

**Nos soirée Bingo**du 26 septembre 2009  
au 28 novembre 2009**Bingo**

Endroit: Édifice Dehauffe

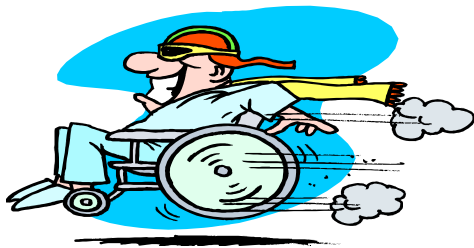
Heure: 19h30 à 22h00

**\*31 octobre 2009** — Spécial Bingo déguisé**\*28 novembre 2009** — Spécial NoëlMerci à nos  
partenairesUNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIEClaude Pinard  
Député de St-Maurice

Québec

Julie Boulet  
Députée de Laviolette  
Ministre des transports  
Ministre responsable de la région de la  
Mauricie

Québec



## Le Béring

est le journal de l'organisme  
HSI Handicaps Soleil inc. publié 3 fois  
par année.  
Prochaine parution Décembre 2009

### Responsable de la mise en page et du français écrit

Caroline Parent

### Chroniqueurs (euses)

Nicole Boisvert

Claire Bolduc

Lynda Gauthier

Suzanne Hardy

Josée Lacombe

Françoise Lavigne

Johanne Leccesse

Caroline Parent

Sylvie Rompré

Mario Trépanier

France Vincent

### Chroniqueuses – Participation spéciale

Réjeanne Désaulniers

Maurice Lacombe

Gabriel Viens

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



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

HSI Handicaps Soleil inc.  
750 Promenade du St-Maurice  
Shawinigan (Québec) G9N 1L6  
Téléphone : (819) 536-5629  
Télécopie : (819) 536-5762  
Messagerie : handicapssoleil@hotmail.com

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et

Bibliothèque nationale du Canada

## Appel aux membres

On recherche des personnes intéressées à faire de l'accompagnement occasionnel.

Ça t'intéresse à figurer dans notre banque de noms alors appelle Caroline au 819-536-5629.

## Rappel aux membres

### Un petit rappel :

Nous récupérons

les goupilles de cannettes



les attaches à pain,



les cartouches d'encre vides



**Apportez-les au bureau  
d'H.S.I. Handicaps Soleil inc.**

## Solutions des jeux

**Charade 1** : Tournesol (Tour, nœud, sol)

**Charade 2** : Truite

**Charade 3** : Parc

**Mot-mystère** : Meunier

DR JEAN-VICTOR BERGERON  
OPTOMÉTRISTE

819 536-2504

Sans frais : 1 866 536-2504  
Télécopieur : 819 536-4942  
jeanv.bergeron@jv-bergeron.ca

1882 AVENUE ST-MARC, SHAWINIGAN (QUÉBEC) G9N 2H9



**Desjardins**

**Caisse populaire  
des Cascades**

**André Héon**  
Directeur général

Siège Social  
Centre de services Les Chutes  
1105, rue Frigon, C.P. 21026  
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923  
Télécopieur : 819 539-8674  
Courriel : andre.heon@desjardins.com

Centre de services  
La Mauricienne  
444, 5<sup>e</sup> Rue, C.P. 21026  
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923  
Télécopieur : 819 537-6003

***Gauthier, Théorêt c.a.***  
(Cashaw Inc.)

1752, avenue St-Marc  
Shawinigan (Québec)  
G9N 2H7  
Tél. : (819) 537-5701  
Télec. : (819) 537-5703  
jean-marctheoretca@qc.aira.com

**Jean-Marc Théorêt c.a.**  
Associé



**Claude Baril**  
Propriétaire

**Shawinigan**  
Tél. : (819) 536-4141

**St-Tite**  
Tél. : (418) 365-3886

**Lac-aux-Sables**  
Tél. : (418) 336-2148

**Bellemare TAXI**

819 539-5598 819 538-3000



**Taxi adapté**  
4 véhicules

398, 6<sup>e</sup> AVENUE, GRAND-MÈRE, G9T 2P8

**Boucherie Jean-Guy Nobert**  
**Marché Public**

2093, avenue Champlain  
Shawinigan, QC G9N 2L3

Tel. : 819-537-4004  
Cell. : 1-418-325-5113



**CLINIQUE DENTAIRE**

**Luc Farrier D.M.D.**

Chirurgien-dentiste

2072, St-Marc Shawinigan, Qc - G9N 2J2

☎ (819) 537-1205

**Orthofab**

1186, avenue de la Station,  
Shawinigan, QC G9N 1W5  
**Téléphone : 819-536-7075**