



H.S.I. Handicaps Soleil inc.

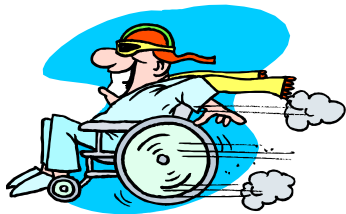
Août 2013

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

Volume 8, no 2



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

Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice	3
Témoignage – Nancy Bordeleau	3
Conseil d'administration	4
Les comités	4
Activités à venir...	4-5
InfoBéring	6-7
Suggestions de Viateur	8
Environnement – La zone écolo	9
Retour sur...	10-11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...	13
Les anniversaires	14
Jeux	15-16
Recette santé	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

Août 2013



Chers (ères) membres,

C'est avec grand plaisir que j'ai décidé d'accepter un deuxième mandat à la présidence du nouveau conseil d'administration de Handicaps Soleil. Je profite de ces quelques lignes pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres sur le conseil.

Pour les gens qui ont participé à l'Assemblée Générale Annuelle, tenue en juin dernier, vous avez pu prendre connaissance des priorités 2013-2014. Cette année sera une année de développement.

Nous comptons sur votre participation pour nos différentes activités et votre opinion est la bienvenue pour orienter les activités futures selon vos besoins.

J'espère que vous avez passé un bel été et que l'automne ne sera pas trop difficile pour nous tous.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités futures.

Sophie Leblanc, présidente

Mot de la direction



Bonjour à vous,

Après un mois de juin assez maussade le mois de juillet vous serez de mon avis a été très chaud et humide. J'espère que nous aurons un mois d'août des plus agréables avant l'arrivée de l'automne. Il faut en profiter pour sortir se changer les idées et

avoir du plaisir!

Cela dit, j'aimerais vous faire part d'une bonne nouvelle. Tel que promis lors de notre dernière Assemblée Générale Annuelle de juin et après un processus de recrutement, nous avons décidé d'embaucher à titre de coordonnatrice d'activités Mme Marie-Pier Gervais. Mme Gervais est à notre disposition depuis le 15 juillet 2013 à raison de 15 heures par semaine.

Je lui donne le soin de vous dire quelques mots à la page suivante. Nous sommes très heureux de l'accueillir dans notre équipe et je suis persuadée qu'elle sera à la hauteur de vos attentes.

Merci à vous d'être là pour votre organisme.

Josée Houle
Directrice générale

Mot de la coordonnatrice



Chers (ères) membres,

C'est avec un immense plaisir que je serai votre nouvelle coordonnatrice d'activités. C'est un grand bonheur pour moi d'avoir à m'occuper, créer et organiser des belles activités pour vous. J'espère répondre à vos besoins et de vous voir en grand nombre mais principalement que vous ayez beaucoup de bonheur et d'amusement.

Mon objectif est que vous ayez du plaisir et que vous soyez heureux de venir à Handicaps Soleil Inc. Ma porte est ouverte pour vos idées, vos projets et vos rêves. Je suis là pour vous accompagner dans la réalisation d'activités que vous avez envie de faire.

Au plaisir de vous rencontrer et de faire votre connaissance.

Marie-Pier Gervais
Coordonnatrice d'activités

Témoignage

par Nancy Bordeleau



Je me présente Nancy Bordeleau, j'ai la sclérose en plaques depuis septembre 1993. Je me suis mariée en juillet 1993. Je pensais que j'étais allergique à mon mari, alors j'ai divorcé et la maladie est restée. C'est une farce, j'ai gardé un très bon contact avec lui et entre autre il m'a donné une belle grande fille dont je suis très fière.

J'avais 22 ans, je venais de me marier, j'étais infirmière à l'hôpital régional. Ma vie commençait. C'est une maladie qui ne s'accepte pas; mais on peut apprendre à vivre avec. Exemple: Faire quelque chose une journée sur deux et se reposer ensuite.

J'ai décidé d'avoir un enfant après avoir eu le diagnostic. Contrairement à ce que les gens pensent, le médecin m'a dit que ça n'allait pas empirer ma santé. La maladie ne relève pas de ma grossesse. Il a des femmes qui n'ont pas d'enfant et qui ont la SP quand même, et il y a des femmes que la SP s'est déclarée après leur 2e enfant. Les enfants ont juste 2% plus de chance que tout le monde d'avoir la SP. Les chercheurs croient que certains facteurs environnementaux peuvent contribuer au déclenchement de la maladie et aussi certains virus.

Ne restez pas seul avec le problème ! Le bureau de SP peut vous donner de l'information et des numéros de téléphone de personnes ressources qui pourraient vous aider et nous avons aussi des cafés rencontres pour nous aider et se créer un nouveau cercle d'amis. Et surtout on ne fait pas seulement parler de la maladie.

Assez de mélancolie, passons aux choses sérieuses. Je suis bien entourée de ma famille, mes amis et de mon chum. J'ai le bonheur d'avoir une fille de 17 ans nommée Laurie-Ann. On dit que le rire aide beaucoup. Étant donné que je suis d'un tempérament très jovial, j'ai décidé d'aider la cause à ma manière. J'ai rassemblé quelques jokes dans un petit recueil que je vends 2,50 \$ au profit de la SP.

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 Leccesse
 Christine McGregor
 Gisèle T-Dargis

Comité du journal

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

Activités à venir...

Activité estivale en semaine

Activité du mardi

Tous les mardis
 Du 2 juillet
 jusqu'au 20 août 2013

Pique-nique
 Endroit : Parc St-Maurice
 Heure : 11h30 à 16h00



Activité estivale du samedi

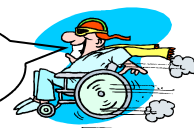
17 août 2013



Notre voyage annuel

Endroit : Musée de la civilisation
 Promenade dans les rues de Québec
 (ou en cas de pluie Galerie de la Capitale)
 Départ : 10h de la Plaza de la Mauricie (entrée A&W)
 Retour : 21h 30 à la Plaza de la Mauricie (entrée A&W)

Date limite pour réserver
 9 août 2013
 *Places limitées



Merci à
 nos
 partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
 DE LOISIR ET DE SPORT
 DE LA MAURICIE

Québec

Luc Trudel
 Député de St-Maurice



Activités à venir... Activités automnales en semaine

Tous les lundis
Date : en attente de confirmation

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



Tous les vendredis

Activité du vendredi
Café-divertissement
Endroit : À notre bureau
Heure : 13h30 à 16h00



20 septembre 2013

Notre mini-rallye
Mini-rallye
Endroit : à Shawinigan
Heure : 13h30

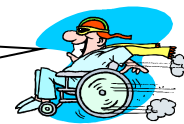


Activités automnales du samedi

14 septembre 2013

Nos repas collectifs mensuels
Souper de la rentrée
Endroit : Salle des Aigles
774, 4e Rue, Shawinigan
Heure : 17h00

Date limite pour réserver
11 septembre 2013
*Places limitées



12 octobre 2013

Souper d'automne
Endroit : Restaurant Auger
493, 5e Rue, Shawinigan
Heure : 17h00

Date limite pour réserver
9 octobre 2013
*Places limitées



9 novembre 2013

Souper Fusée
Endroit : Salle des Aigles
774, 4e Rue, Shawinigan
Heure : 17h00

Date limite pour réserver
6 novembre 2013
*Places limitées



28 septembre 2013
26 octobre 2013
23 novembre 2013

Nos soirées Bingo
Endroit : Salle des Aigles,
774, 4e Rue, Shawinigan
Heure : 19h30 à 22h00



Spécial Halloween
26 octobre 2013
Déguisez-vous !

InfoBéring

Mini-rallye

H.S.I Handicaps Soleil Inc. vous invite à la 2e édition
du mini-rallye à Shawinigan.

L'événement permettra aux participants
de vivre dans la peau d'une personne vivant avec des limites
fonctionnelles.

Départ du (endroit à déterminer)
le vendredi 20 septembre 2013 à 13h30.

Voyage au Musée de la Civilisation et Promenade dans les rues de Québec
(ou en cas de pluie Galerie de La Capitale)

Date : Samedi 17 août 2013

Départ : à 10h de la Plaza de la Mauricie (entrée de A&W)

Coût du voyage : 25 \$ membres/ 35 \$ non membre

Apportez votre lunch pour le dîner

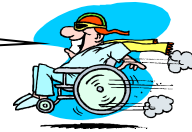
Souper chez Normandin à Donnacona (repas à vos frais)

Date limite pour réserver : 9 août 2013



InfoBéring

par Claude Bellavance



Courir, courir, manquer de temps, cela m'arrive régulièrement
Toujours plus vite, manger sur le pouce :
Pas d'importance, j'arrive à la rescousse

Je vous entends dire : «Mais il est fou !»
Non, non ! Je suis seulement bénévole, j'ai pour salaire l'air du temps
De même que des sourires charmants, je rencontre des gens intéressants
J'ai mille contacts enrichissants, cela me vaut plus que l'argent
Mais on dit que je travaille bénévolement.

On peut penser qu'à tant en faire, je manque de temps pour mes affaires
À la maison, on se serre les coudes entre nous, la chaise de soude
Ensemble nous nous donnons la main pour construire de meilleurs demain

Courir, courir c'est toujours vrai, mais tant de gens courent sans d'autres attraits
Qu'un gros salaire, un poste plus haut ce qui ne leur fait voir que des zéros
Ma vie comblée, pleine d'autres richesses vaut bien que je fasse quelques prouesses

À toi Père qui m'as permis en me donnant santé et force de dire OUI
Je veux aujourd'hui TE remercier d'avoir fait de moi un initié
Je me sens grandi, épanoui, je suis un bénévole et j'en suis ravi.

D'un bénévole

Source : inconnue

**Le souper des bénévoles 24 mai 2013****Encore merci à tous nos bénévoles !**

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Le Sud en Fête Du 23 juin au 29 août 2013

Le Sud en Fête, l'évènement estival du jeudi soir qui a accueilli plus de 20 000 personnes l'été dernier est de retour sur le site de l'église St-Sauveur et ce, toujours gratuit à la population ! Alors, réunissez-vous entre amis, apportez vos chaises et venez passer une superbe soirée en compagnie de votre hôtesse, Anik St-Pierre. Le site ouvre ses portes à 18h45 au rythme des Tam-Tams du Saint-Maurice. On vous suggère de vous procurer vos consommations (breuvages, bière et grignotines) sur le site du Sud en Fête afin d'apporter votre aide à l'évènement.

Le premier spectacle aura lieu EXCEPTIONNELLEMENT le dimanche, 23 juin pour célébrer la St-Jean-Baptiste. Anik St-Pierre, le groupe Boulevard et leurs invités vont rocker la place avec les plus grands succès québécois ! Par la suite, les soirées se dérouleront les jeudis de l'été, aux deux semaines. Le 4 juillet, en première partie, venez entendre quelques groupes de la région dont Rock & Boots, Les Tam-Tams du Saint-Maurice et Le 360 band. Dès 21h, en spectacle principal, dansez et bougez avec la troupe Move & Sing et les plus grands succès du gospel. Le 18 juillet, ce sera la soirée La Voix avec Dany Flanders et notre fierté trifluvienne Julie Massicotte. Le 1er août, le public aura la chance d'entendre Sarah-May Vézeau qui a fait partie de la cuvée Star Académie 2009, ainsi que le populaire William Deslauriers. Le 15 août, tout le monde dansera le yaya sur le site du Sud en Fête avec un Joël Denis endiablé. Et finalement le 29 août, pour terminer la saison en beauté, ce sera la fiesta à Shawinigan avec Marco Calliari. Parmi les invités qu'Anik accueillera en première partie les 18 juillet, 1er, 15 et 29 août, notons la présence de Baptiste Prud'homme, David Robert, André Veilleux, Simon Lacerte, Samuel Thellend,

Claude Bolduc et plusieurs autres. Une contribution de 2\$ par personne à chaque soirée est suggérée afin d'aider l'évènement. Cet été, le rendez-vous est au Sud en Fête avec Anik St-Pierre et ses invités!

Source : www.lesudenfete.com/



Classique de canots de la Mauricie 30 août au 2 septembre 2013 De La Tuque à Trois-Rivières

80 ans d'Histoire... pour vrai. Tel est le thème de cette édition pour un évènement marquant dans l'histoire de la Mauricie toute entière. Se déroulant sur trois étapes pour près de 200 km, cette course de canots rassemble les meilleurs athlètes de la discipline C-2 de partout en Amérique du Nord, de même que des canots Rabaska (11 rameurs à bord). De La Tuque à Trois-Rivières, en passant par Saint-Roch-de-Mékinac et Shawinigan, les équipes doivent également porter leur canot pour contourner d'importants barrages sur la rivière Saint-Maurice à la hauteur de Grand-Mère, Shawinigan et Notre-Dame-du-Mont-Carmel. Outre la compétition, des activités familiales et des feux d'artifice sauront distraire et satisfaire les amateurs de 2 à 99 ans.

Entrée : gratuit sur la majorité des sites, (souscription volontaire de 3 \$ à Shawinigan et Trois-Rivières). Consultez les médias pour la programmation de cette 80e édition.

Source : www.tourismemaauricie.com



Festival des couleurs à la Vallée du Parc Du 28 septembre 2013 au 13 octobre 2013

Avant que dame nature couvre la montagne de son tapis blanc, nous invitons les skieurs et planchistes ainsi que la population, à venir profiter du festival des couleurs qui aura lieu les **28 et 29 septembre** ainsi que les **5, 6, 12 et 13 octobre 2013**.

Ce sera l'occasion de faire une belle sortie de plein air en famille. Durant le festival des couleurs, il sera aussi possible de profiter de la vente d'équipements de ski et de planche neufs ou usagés.

Plusieurs activités seront au rendez-vous : **structure gonflable, jeux pour les enfants** afin de favoriser l'activité physique. **À noter** que le télésiège sera en opération afin de permettre à la population d'admirer le magnifique paysage automnal.

Source : www.tourismemaauricie.com



La zone écolo !



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Se déplacer de façon responsable : pourquoi pas ?

Puisque nous sommes l'été, qu'il fait beau et chaud, que plusieurs partiront en vacances et qu'au final on bougera un peu plus, j'avais envie de vous parler pour cette chronique d'un nouveau concept qu'on appelle l'écomobilité ou la mobilité durable. Il s'agit de notions récentes voulant pallier aux crises énergétiques ainsi qu'aux coûts de transport, aux émissions de gaz à effet de serre, à la perte de la biodiversité qu'engendre le réchauffement climatique, etc.

Il s'agit donc d'utiliser des modes de transports jugés plus propres à l'égard de l'environnement, qui produisent un moindre impact en termes de contribution aux émissions de gaz à effet de serre. Vous voulez des exemples : le transport actif (vélo, la marche, le patin à roue alignée, etc.), le transport en commun, le covoiturage, l'utilisation d'un véhicule moins énergivore (plus petite voiture, voiture électrique, fauteuil électrique, etc.). Ces alternatives vous permettront tous de vous mener à bon port, et ce, à un moindre coût.

Mais d'abord et avant tout, il faut aussi se questionner si nous ne pouvons pas simplement éviter quelques transports non nécessaires. La meilleure façon : planifier ses déplacements (ex. aller faire l'épicerie une seule fois dans la semaine, prévoir que l'on passera de toute façon par une artère ou une autre, utiliser le vélo pour aller au dépanneur du coin, etc.). De plus, parfois pour les vacances, ce qu'il y'a de plus beau et d'extraordinaire se trouve à deux pas de chez nous. Alors, pourquoi se rendre aux îles Moute-Moute ???

Tout cela dans le but « oui » de faire attention à mère nature mais aussi qu'il vous en reste encore un peu plus dans vos poches. Maintenant que cela est dit et que j'ai semé une petite conscientisation dans vos esprits, voici quelques trucs qui vous permettront de diminuer votre consommation d'essence en voiture.

1. Effectuer une mise au point régulière de son véhicule
2. S'assurer que les pneus sont bien gonflés
3. Éviter de surcharger le véhicule
4. Se servir du démarreur à distance avec modération
5. Éviter de laisser tourner le moteur au ralenti
6. Accélérer et ralentir en douceur plutôt que de façon brutale
7. S'interroger sur la nécessité d'un second véhicule
8. Acheter un véhicule neuf qui consomme le moins de carburant possible
9. Utiliser le climatiseur seulement lorsque c'est vraiment nécessaire

Je souhaite donc à tous une très belle saison estivale et au plaisir de se retrouver bientôt !

Philippe Roy

**Tirage d'une nuitée pour 2 personnes
à L'Hôtel - Motel Coconut!**
Accompagné d'un cocktail exotique
et d'un petit déjeuner continental.



Hôtel - Motel



Les billets au coût de 5 \$
seront en vente jusqu'au souper de H.S.I en septembre 2013.
Le tout pour venir en aide a l'organisme
H.S.I. Handicaps Soleil inc. de Shawinigan.

www.coconuthotelmotel.com
7531, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières 819 377-3221
Nous possédons une chambre entièrement adaptée avec un bain thérapeutique .

**Retour sur... Le souper de Pâques
6 avril 2013**

**Retour sur... Le souper du printemps
4 mai 2013**



Retour sur... Les pique-niques été 2013



**Que de plaisir pour ceux qui participent à nos activités !
Les pique-niques se poursuivent jusqu'au 20 août 2013.
N'oubliez surtout pas d'apporter votre lunch ainsi que votre sourire,
comme on dit plus nous sommes de fous plus on s'amuse.**

Retour sur... Le demi-marathon des pompiers de Shawinigan

Félicitations les filles !



9 juin 2013



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.



Merci aux pompiers de nous avoir fait vivre cette belle expérience

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Voici quelques trucs pratiques !



Sauver de l'espace dans la garde-robe

Pour sauver de l'espace dans la garde-robe, on peut se fabriquer un cintre multiple. N'importe quel type de cintre (en métal, plastique ou en mousse) fera l'affaire. Sur la partie supérieure du cintre, qui forme un crochet que l'on place sur le pôle, on forme une loupe avec une corde que l'on glisse par cette partie supérieure et qui va s'appuyer au bas du cintre. Cette corde peut donc recevoir un deuxième cintre. Donc dans l'espace d'un vêtement il est possible d'en placer deux. Il faut ajuster la corde pour qu'elle soit assez longue afin de ne pas froisser le collet de l'autre vêtement.

Nettoyer le clavier d'ordinateur

Prendre un coton démaquillant ou un petit linge imbibé d'alcool à friction et nettoyer la souris, le clavier, la tour et l'écran (sauf la vitre). Pour le clavier prendre un coton-tige (Q-Tip) imbibé d'alcool à friction. Cela fonctionne aussi pour nettoyer le téléphone.

Bien répartir la chaleur dans la maison

Pour éviter des frais de chauffage gonflés, assurez-vous que vos sorties d'air chaud sont libérées de tout obstacle. Si des meubles ou des rideaux sont devant les radiateurs, calorifères ou sorties d'air du chauffage central, vous réchaufferez ces meubles plutôt que la pièce !

Signet solide pour livre

Pour marquer une page de livre pendant sa lecture, utiliser un élastique. Il suffit de l'utiliser pour relier la couverture et la dernière page lue. De cette façon, si le livre tombe ou que les enfants fouinent dedans, plus de problèmes pour retrouver la page.

Verres coincés ensemble

Il arrive parfois que les verres empilés ensemble se coincent et deviennent difficiles à décoincer. Simplement emplir le verre du dessus avec de l'eau froide et faire couler de l'eau chaude sur l'autre verre.

Éviter que les douillettes ne se déforment au lavage

Pour éviter qu'une douillette neuve ne se déforme au lavage, avant de la laver pour une première fois, faites une couture de biais de 6 pouces dans chaque coin. Ainsi, la ouate ne se déplacera pas et votre douillette aura toujours l'air neuve, même après plusieurs lavages.

Pour camoufler les fils d'ordinateur

Pour camoufler les nombreux fils de l'ordinateur, on peut les recouvrir facilement d'un tuyau de plastique mince de couleur s'apparentant au tapis. Ces tuyaux sont fendus sur le long et servent normalement à recouvrir un pôle de douche ou de garde-robe.

Réutiliser la même boîte à mouchoir décorative

Afin de toujours avoir une jolie boîte de mouchoirs, achetez la boîte de votre choix en carton, et lorsqu'elle est vide ouvrez la partie de côté et mettez du ruban adhésif pour pouvoir la réutiliser. Résultat : la même boîte décorative réutilisable à l'infini !

Pour ouvrir un pot sans forcer

Pour ouvrir un pot sans forcer, prenez une cuillère à l'envers, placez son extrémité entre le couvercle et le verre puis faites un quart de tour. Le pot ne sera plus sous vide d'air, et sera facile à ouvrir.

Trouvez un objet minuscule par terre

Prenez une lampe de poche, allumez-la et déposez-la par terre. En la tournant lentement, pendant un tour complet, vous verrez alors l'ombre de tous les objets, aussi petits soient-ils.

Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

Voici quelques blagues !



Un petit esquimau va à la pêche. Il fait un trou dans la glace et il entend dans un haut-parleur: il ne faut pas pêcher ici, il n'y a pas de poissons ! Le petit esquimau va un peu plus loin et il entend à nouveau : il ne faut pas pêcher ici, il n'y a pas de poissons! Alors il répond : «Mais qui est ce qui parle ?» «Ici le directeur de la patinoire !»

Le maître demande : «Qu'est-ce qui est le plus près, l'Angleterre ou la lune ?»

Toto :«La lune bien sûr !» Le maître : «Comment peux-tu penser ça ?» Toto : «Ben... la lune on peut la voir d'ici, l'Angleterre non !»

Michel est en voyage dans un pays lointain. Il se retrouve dans une superbe rivière dans la jungle. Il demande alors au guide qui l'accompagne : «Crois-tu que je peux me baigner ici ?»

«Mais bien entendu !» « Tu es sûr qu'il n'y a pas de piranhas ici ?» «Absolument sûr !»

Michel saute alors dans l'eau et il demande au guide : «Comment peux-tu en être aussi certain ?»

«C'est simple : il n'y a pas de piranhas ici parce qu'ils ont bien trop peur des crocodiles !»

Un monsieur trouve un pingouin dans la rue. Il arrête un policier qui passait par là et lui demande se qu'il doit faire.

«Emmenez-le au zoo.»

« D'accord.»

Quelques jours plus tard, le même policier rencontre le même monsieur qui se promène avec le pingouin.

«Hé monsieur ! Je vous avais pourtant dit d'emmener ce pingouin au zoo.»

«C'est ce que j'ai fait...et il a adoré ça ! Alors aujourd'hui, j'ai décidé de l'amener au cinéma !»

Petite histoire fruité...Une petite mandarine, rentrant tard le soir, s'adresse à sa maman orange : «Je suis sortie avec un joli citron. Comme j'étais pressée, il a eu un zeste déplacé et maintenant j'ai peur d'avoir des pépins.»

Un voleur s'apprête à entrer dans une maison quand il voit un écriteau : «Attention perroquet méchant !» Il rit, franchit la porte et entend le perroquet crier: «Vas-y Rex, attaque.»

Source : inconnue

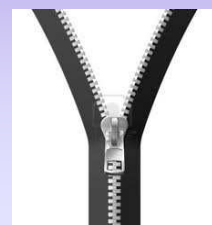
Saviez-vous que...

par Caroline Parent

Quel est le bon mot ? Fermeture éclair, fermeture à glissière ou zipper ???



En réalité on doit dire fermeture à glissière, car zipper est un anglicisme, et fermeture éclair est une marque. Inventée en 1851, la fermeture à glissière ne fut exploitée que vers les années 1893 lorsqu'un autre inventeur, Whitcomb Judson, déposa un brevet avec amélioration. Le système basé sur le croisement de petites dents fut dès lors protégé. Il fonda alors une compagnie avec un associé. La machine à fabriquer les fermetures à glissière étant opérationnelle sans être parfaite, il fallut attendre en 1912 pour qu'un ingénieur amène un certain perfectionnement aux machines.

Source : <http://livre.inventeur.info/invention/fermeture-a-glissiere-s383.html>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

2.....Éveline Largis
 8.....Charles-Alex Morin
 10.....Caroline Parent
 16.....Marie-Reine Bernier
 24.....Reynald Bellavance

Septembre

2.....Josée Lacombe
 11.....Kevin Nzoula-Mendome
 13.....Pierrette Dumont
 13.....Hélène Gaucher
 13.....Sylvain Gélinas
 14.....Bernard Trottier
 18.....Pierre Dargis
 24.....Suzanne Blais

Octobre

10.....Sylvie Lacerte
 12.....Michel Charrette
 12.....Pierrette Masse
 14.....Nicole Boisvert
 21.....Jean-Jacques Légaré
 24.....Marcel Bruneau
 26.....Pierrette Guimond
 31.....Gabriel Viens

Novembre

4.....Claire Bolduc
 5.....Lise Boucher
 6.....Rolande Bourassa
 9.....Sylvie Rompré
 13.....Sophie Leblanc
 20.....Dany Martel
 23.....Rose-Aimée Lavigne



Je vous souhaite un
 joyeux anniversaire
 à tous !



Jeux Quiz sur l'automne

- Quel fruit ne pousse pas en automne ?**
 - la noix
 - la fraise
 - la châtaigne
 - la pomme
- Quelle est la saison qui vient juste avant l'automne ?**
 - le printemps
 - l'été
 - l'hiver
 - un autre automne
- Que fête-t-on en automne ?**
 - Pâques
 - Noël
 - Halloween
 - La cueillette des fraises
- Quel mois ne fait pas partie de l'automne ?**
 - octobre
 - novembre
 - décembre
 - janvier
- C'est quoi l'été indien ?**
 - une fête
 - un jeu
 - des jours en automne où il fait aussi chaud qu'en été
 - un carnaval
- Quel mois et jour voit le début de l'automne ?**
 - 21 septembre
 - 21 octobre
 - 21 novembre
 - 21 décembre
- Comment s'appelle le pigment vert des feuilles ?**
 - La chlorophylle
 - la sève
 - le jus de l'arbre
 - la clorifeuille
- Quel mois voit la fin de l'automne ?**
 - septembre
 - octobre
 - novembre
 - décembre
- En Belgique, quels fruits peut-on cueillir en automne ?**
 - des cerises
 - des oranges
 - des abricots
 - des pommes
- Sa gogue pique. De quoi parle-t-on ?**
 - de la pêche
 - d'une citrouille
 - d'un abricot
 - de la châtaigne

Source : http://www.chezpilou.com/dossiers/autome/quiz/p_quiz.htm

Mot-Mystère Thème : La fête

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

Réponse : 9 lettres

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| A) Âne | E) Entrer | P) Piste |
| Animaux | F) Ferme | Prix |
| B) Ballon | Feu | R) Russes |
| Banc | Forain | S) Sauter |
| Barbe-à-papa | G) Géant | T) Tente |
| Billet | Grande-roue | Tourner |
| Bingo | J) Jeux | Train |
| Bond | K) Kiosque | Truc |
| Bruit | L) Lumière | V) Voiture |
| C) Carrousel | M) Maison | |
| Chevaux | Manèges | |
| Choix | Miroir | |
| Cirque | Montagnes | |
| Concours | Musique | |

Mot mystère : 9 lettres

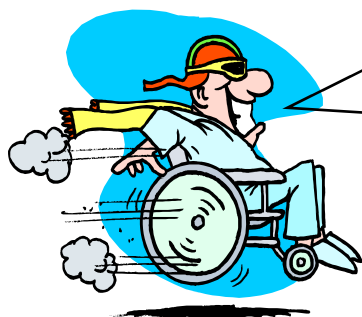
— — — — —

Source : <http://www.galoche.ca/galoche/motmystere.asp?Mystere=25>

Jeux As-tu le sens de l'observation ?

1. Sur les feux de circulations, la lumière verte est-elle en haut ou en bas ? **Réponse :** _____
2. Combien y a-t-il d'états aux États-Unis ? **Réponse :** _____
3. Dans quelle main est la torche de la statue de La Liberté ? **Réponse :** _____
4. Quelles sont les 6 couleurs que l'on retrouve sur les boîtes de soupes Campbell's ? **Réponse :** _____
5. Sur le clavier du téléphone, quels sont les 2 numéros qui n'ont aucune lettre ? **Réponse :** _____
6. Quand vous marchez, au moment où votre bras gauche balance, est-ce votre jambe gauche ou la droite qui avance ? **Réponse :** _____
7. Combien y a-t-il d'allumettes dans un carton d'allumettes ? **Réponse :** _____
8. Sur le drapeau américain, la première ligne en haut est-elle rouge ou blanche ? **Réponse :** _____
9. Sur la bande FM, quel est le plus petit numéro inscrit sur le cadran ? **Réponse :** _____
10. Dans quel sens l'eau tourbillonne-t-elle en entrant dans le drain du lavabo sens horaire ou anti-horaire ? **Réponse :** _____
11. Sur une affiche « Défense de fumer », la barre oblique est dans quel sens ? **Réponse :** _____
12. Combien y a-t-il de canaux VHF (nombre de canaux des vieilles TV) ? **Réponse :** _____
13. Sur quel côté sont les boutons d'une blouse de femme ? **Réponse :** _____
14. Dans quel sens tourne un ventilateur sens horaire ou anti-horaire ? **Réponse :** _____
15. Qu'y a-t-il à l'endos d'un dix sous (sur le côté pile) ? **Réponse :** _____
16. Combien y a-t-il de côtés sur une enseigne « ARRÊT » ? **Réponse :** _____
17. Dans un livre, les pages paires sont-elles à droite ou à gauche ? **Réponse :** _____
18. Combien y a-t-il de boulons sur la plupart des roues d'automobiles ? **Réponse :** _____
19. Combien y a-t-il de côtés sur un crayon à mine en bois ? **Réponse :** _____
20. Quel nain manque-t-il : Dormeur, Joyeux, Grincheux, Prof, Ronfleur, Simplet ? **Réponse :** _____
21. Combien peut-il y avoir de pains hot dog dans un paquet ? **Réponse :** _____
22. Dans un paquet de cartes à jouer, sur quelle carte est indiqué le nom du fabricant ? **Réponse :** _____
23. De quel côté d'un store vénitien trouve-t-on la corde pour les lamelles ? **Réponse :** _____
24. À l'endos d'une pièce de un dollar sur le côté pile, qu'y a-t-il au centre ? Facile celle là ! **Réponse :** _____
25. Sur les 12 boutons du clavier d'un téléphone, il y a 2 symboles où il n'y a pas de chiffres, lesquels ? **Réponse :** _____
26. Combien y a-t-il de courbes sur un trombone ? **Réponse :** _____
27. À La Ronde, la grande roue tourne dans quel sens ? Le sens horaire ou anti-horaire ? **Réponse :** _____

Sudoku



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 !

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

Recette santé

par Claire Bolduc

Muffins au son d'avoine

Ingrédients :

- 375 ml (1 ½ tasse) de son d'avoine
- 80 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade tassée
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

Préparation :

1. Mélanger le son d'avoine, la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Ajouter la cassonade. Bien brasser.
2. Dans un autre bol, mélanger le lait, l'œuf battu et l'huile. Incorporer les raisins secs. Brasser pour humecter.
3. À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans les moules à muffins vaporisés d'enduit végétal antiadhésif ou tapissés de moules de papier.
4. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte ressorte propre.

Donne 12 muffins

Un muffin donne 137,4 calories, 18g de glucides, 2,4g de fibres, 3,5g de protéines et 6,2g de lipides.

Source : Recette tirée du livre *Le dessert se fait léger*, disponible auprès de Diabète Québec : www.diabete.qc.ca ou en librairie.



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Le déchet le moins coûteux est celui qu'on ne produit pas.

Source : inconnue

Solutions des jeux As-tu le sens de l'observation ?

Quiz sur l'automne

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

Sudoku

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

1. En bas
2. 50
3. Main droite
4. Blanc, bleu, jaune, noir, or et rouge
5. 1 et 0
6. La jambe droite
7. 20
8. rouge
9. 88
10. Sens horaire
11. Le bas de la barre est à droite
12. 12
13. côté gauche
14. Sens horaire

15. Le voilier Bluenose
16. 8
17. à gauche
18. 5
19. 6
20. Timide
21. (3 réponses possibles) 6,8 ou 12
22. Sur l'as de pique
23. Du côté gauche
24. Un huard
25. Les symboles * et #
26. 3
27. Sens anti-horaire

Mot mystère

Chapiteau



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et
Bibliothèque nationale du Canada

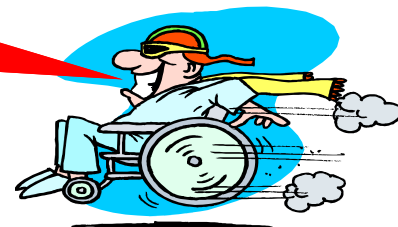
Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Marie-Pier Gervais
Josée Houle
Josée Lacombe
Sophie Leblanc
Johanne Leccesse
Caroline Parent

Participation spéciale

Philippe Roy
Claude Bellavance
Nancy Bordeleau

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net



Le Béring

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

Prochaine parution Décembre 2013

Responsable de la mise en page
Caroline Parent

Responsable du français écrit
Josée Lacombe

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



Ressource de maintien à domicile
Villa tournesol

Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

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

Merci à nos précieux commanditaires



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

FRED
 Inc.

Excavation,
 Transport de sable, terre et pierre



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

Michel Angers
 Maire de Shawinigan



RESTAURANT
LES AILES
BUFFALO

838 Rue Monroë, Shawinigan
 819-538-6428



Lise St-Denis
 Députée/M.P.
 Saint-Maurice—Champlain

Bureaux de circonscription
Constituency Offices

Bureau principal / Main Office
 632, 6ième Avenue /632, 6th Avenue
 Grand-Mère QC G9T 2H5
 Tél./Tel. :819-538-5291 / 1-866-255-4822
 Téléc. /Fax: 819-538-7624
 290 St-Joseph
 La Tuque QC G9X 3Z8
 Tél./Tel. : 1 866 255-4822




Desjardins
 Caisse du Centre-Sud
 de Shawinigan

André Héon
 Directeur général

Siège social
 2500, 5^e Avenue
 Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404
 Télécopieur : (819) 537-6604
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

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

Merci !





 Me Karine La Haye, LL.B. DDN
 Notaire

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

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

1000, Ave des Cèdres, suite 3
 Shawinigan (Québec) G9N 1D6


Guy Pellerin & Christian Desbiens
 Propriétaires

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

Uniprix
 1920, 5^e 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

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

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


IGA extra

Claude Baril
 Propriétaire

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


c'est ça que j'm

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE

LA TUQUE
 WAL-MART
 SHAWINIGAN