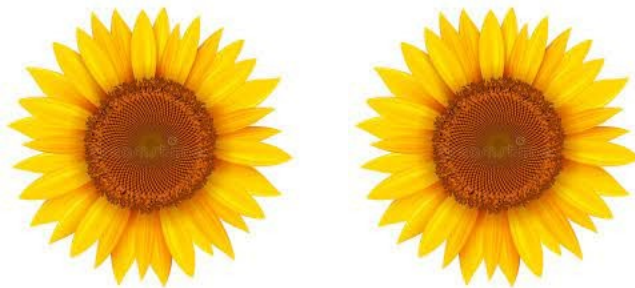


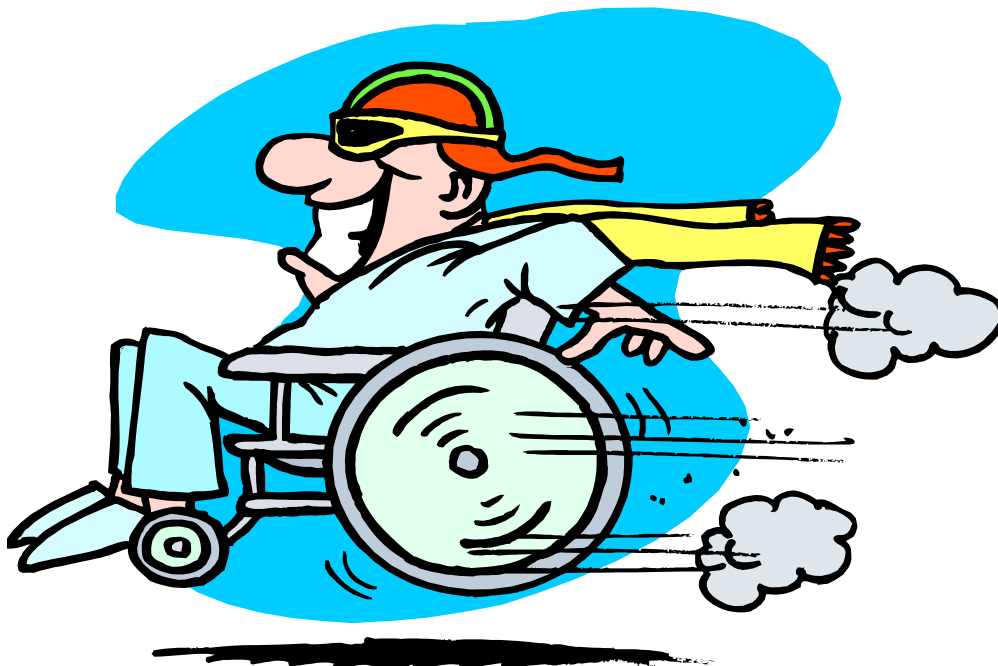


HANDICAPS  
SOLEIL

# Août 2021



# Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
Shawinigan, QC G9N 1H2  
Téléphone : 819-536-5629  
Site web : [www.handicapssoleil.com](http://www.handicapssoleil.com)



Volume 16, no 1



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

### Dans ce numéro :

Mot du C.A.	2
Mot de la direction	2
Conseil d'administration	2
Réflexion sur le respect	3
Les comités	3
Activités à venir...	4
Retour sur...	5
Info-Béring : Voici les dossiers sur lesquels Handicaps Soleil travaille cette année:	6
Suggestions de Viateur	7
Trucs de Viateur	8
Info-Santé : Bouger, c'est bon pour le moral, c'est bon, bon!	9
Blagues de Viateur	10
Saviez-vous que...4 bienfaits de l'exercice sur la santé mentale	10
Les anniversaires	11
Détente!	12
Jeux - Les Charades	13
Jeux - Qui suis-je?	13
Jeux - Mot mystère	13
Jeux - Sudoku	13
Jeux - Quiz : La sédentarité et l'activité physique	14
Jeux - Quiz : Le sport et la santé en 10 questions	14
Jeux - Quiz : Fruits et légumes, oui, mais en saison	15
Recette glacée : Pops santé au yogourt aux fraises	16
Recette santé : Gâteau à la vanille et aux abricots	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 du C.A.

Août 2021



Bonjour chers(ères) membres,

J'espère que vous passez un bel été jusqu'à présent. Continuez à en profiter, il y a encore de très belles journées à venir. Nous souhaitons tous pouvoir enfin se réunir à nouveau bientôt, et pour cela, le C.A. a eu une idée! FAIRE DES RÉNOVATIONS!!!

Nous allons, dans les prochains mois entre autres, installer une télévision pour vous offrir des après-midis cinéma ou des reportages, bref, le but est de relier cette télé à un ordinateur pour pouvoir diffuser tout ce qui vous intéresse. Il y a aussi la galerie qui prend de l'âge qui est dans nos plans. Nous sommes présentement en processus de soumission. Le but est de vous redonner le goût de revenir à nos bureaux pour avoir du plaisir comme avant!

Sur ce, je vous souhaite une belle fin d'été, un beau début d'automne et n'oubliez pas de passer du temps à l'extérieur, ça fait tellement de bien au moral.

Michaël Mongrain

## Mot de la direction



Bonjour à vous tous,

Quand vous lirez ce mot, je souhaite que vous ayez tous reçu votre deuxième dose du vaccin contre la covid. Nous méritons de retrouver une vie plus normale après tout ces mois où nous avons dû rester à distance.

Les beaux jours sont de retour, espérons que cette fois c'est pour de bon. Quelques-unes de nos activités en présence sont de retour et souhaitons pouvoir recommencer nos soupers de groupe ainsi que nos cuisines éducatives adaptées. (Aussitôt que la santé publique nous le permettra.)

Je profite de l'occasion afin de remercier Mme Chantal Mongrain pour les trois années qu'elle a passées avec nous.

Je désire également vous informer que l'assemblée générale 2020-2021 aura lieu en septembre 2021. Vous recevrez l'invitation sous peu. J'espère vous y voir en grand nombre.

Sur ce, je vous souhaite une excellente fin d'été et un automne des plus doux.

Josée Houle  
Directrice générale

## Conseil d'administration

Présidente : Lucie DeBons  
Vice-présidente: Suzanne Lafrenière  
Secrétaire: Lise Brousseau

Trésorière:  
Nicole Boisvert  
Administrateurs (trices):  
Michaël Mongrain

## Réflexion sur le respect

par Yves Therrien

### Je mérite le respect

*Personnes ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement.*

*Eleanor Roosevelt*

Nous avons tous constaté, un jour ou l'autre que certaines personnes manquent de respect à notre égard. Et cela peut arriver à tout le monde. Manquer de respect est pour plusieurs un moyen de s'affirmer. Plutôt destructrice, cette approche ne sert qu'à procurer une illusion de contrôle et de supériorité. Dans ces cas, il peut sembler que rien que l'on dise ou fasse ne puisse changer la manière dont cette personne nous traite. Absolument rien ne semble leur plaire de nous. Et souvent, ils poursuivent leur dévalorisation jusqu'à ce qu'on se mette en colère. Par contre, d'autres personnes peuvent nous manquer de respect et se raviser en s'excusant de leur comportement. Très tôt dans la discussion, nous réalisons à quel genre de personne nous faisons face. Dans les deux cas, la confrontation ne sert à rien. Il faut simplement signifier la transgression ou mettre fin à la discussion.

Aujourd'hui, je demande le respect. Si des personnes me manquent de respect, je tente de rectifier la situation. Si cela ne change pas, je m'éloigne de ces relations toxiques.

Source : Le bonheur un jour à la fois/Les édition Modus Vivandi

## Les comités

### Comité d'accueil

Caroline Parent

### Comité de financement

Mélanie Désilets

Yves Therrien

### Comité du journal

Claire Bolduc

Lucie De Bons

Josée Houle

Johanne Leccese

Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

### Comité des loisirs

Mélanie Désilets

Johanne Leccese

Johanne Lefebvre

Christine McGregor

Yves Therrien

**Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!**

**Information : 819-536-5629**

**Activités à venir...**

**Notre activité estivale**

**Jusqu'au 10 septembre 2021**

**Sortie Plein-air**  
**Endroit :** Dans les différents parcs de la ville  
**Heure :** 13h30 à 15h30

**Surveillez notre groupe Facebook pour connaître les endroits à chaque semaine**

**Activité automnale**

**Tous les lundis**

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

**Début 27 septembre 2021**

**Tous les vendredis**

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


**Début 17 septembre 2021**



**1 vendredi par mois**

**Activité de vendredi**  
**Cuisine collective**  
**Endroit :** À nos bureaux  
 726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00

**Quand la Santé Publique nous le permettra**



**Nos repas collectifs mensuels (selon disponibilité du transport)**

**16 octobre 2021**

**Souper de la rentrée**  
**Endroit :** Restaurant Chez Auger  
 493, 5<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan  
**Heure :** 17h00 à 21h00

**Date limite pour réserver 13 octobre 2021**  
**\*Places limitées**

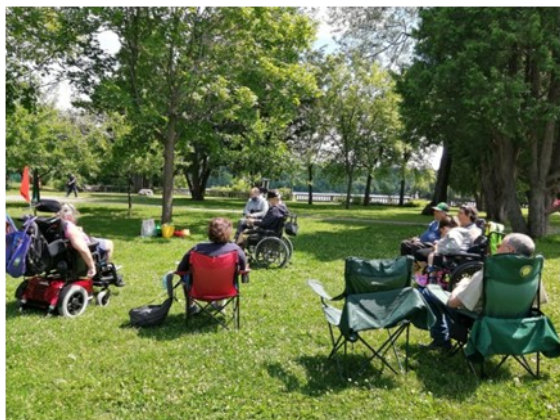
**13 novembre 2021**

**Souper de novembre**  
**Endroit :** Jardin de Chine  
 4230, boul. de Shawinigan-Sud, Shawinigan  
**Heure:** 17h00 à 21h00

**Date limite pour réserver 10 novembre 2021**  
**\*Places limitées**

**Retour sur...**

Enfin le retour des activités en présentiel. Sorties extérieures qui sont tellement appréciées des membres il n'y a pas de mots pour exprimer le bonheur de se retrouver enfin après une si longue période sans se voir. Activité physique, musique, collations et fous rires sont de la partie.



Retour en zone verte donc, retour des activités intérieures  
La bonne humeur était au rendez-vous à distance bien-sûr!



---

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!  
**Toujours beaucoup de plaisir lors des activités**

---

## Info-Béring Voici les dossiers sur lesquels Handicaps Soleil travaille cette année :

par Josée Houle

### Comité régional en sécurité alimentaire

Ce comité a pour préoccupation d'améliorer les conditions de vie et de réduire les inégalités sociales de santé. Il passe par le développement social en contribuant à l'amélioration des habitudes alimentaires de la population.

### Comité emploi

Rencontre avec Semo Mauricie concernant la nouvelle Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées. Une campagne de marketing est envisagée afin de faire connaître les avantages aux employeurs potentiels pour les persuader d'embaucher des personnes vivant avec des contraintes en emploi.

### Comité Éducation

Après constatation de l'absence de politiques pouvant baliser l'utilisation des salles d'isolement et l'utilisation abusive de la contention, un comité a été mis sur pied ainsi qu'un sous-comité.

### Plan d'intégration pour les personnes handicapées Ville de Shawinigan

Handicaps Soleil est présent lors des rencontres sur le suivi du Plan d'intégration pour les personnes handicapées. Suite à ces rencontres, la Ville de Shawinigan a retenu plusieurs points dans son plan d'action annuel et consulte Handicaps Soleil avant de faire différents travaux.

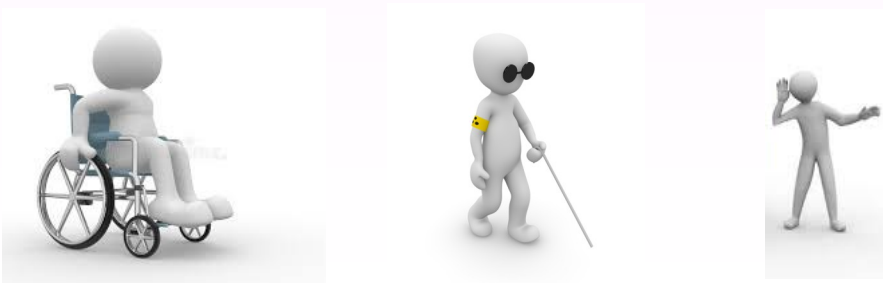
### Alliance des Regroupement des Usagers du Transport Adapté du Québec

Handicaps Soleil représente la Mauricie au niveau provincial à l' A.R.U.T.A.Q.

Des échanges d'information sont transmis aux organismes de la Mauricie ainsi que des problématiques vécues dans la région sont communiqués à l'alliance afin que la directrice de celle-ci puisse se faire une idée des failles du système en transport adapté au Québec.

### Évaluation des parcs Antoine St-Onge, St-Maurice et Parc de la Rivière Grand-Mère

L'Unité Régionale de Loisir et de Sport de la Mauricie (L'URLS) a évalué les 3 parcs en collaboration avec La Ville de Shawinigan et Handicaps Soleil afin de faire des recommandations à la ville qui pourraient faciliter l'expérience inclusive de la population globale.



Merci à  
nos  
partenaires



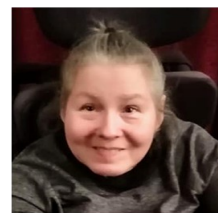
UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

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

Québec



Voici quelques suggestions  
pour des activités !



Johanne Leccese

**Ranch Dupont - La vie sauvage au coeur de Shawinigan**

Le Ranch Dupont est une terre d'accueil familiale qui s'est donné comme mission d'aimer, de prendre soin et d'assurer la sauvegarde de certaines espèces menacées d'extinction. Plus de 200 animaux dont 30 espèces provenant d'Amérique du nord, d'Amérique du sud, d'Afrique, d'Asie, d'Europe et d'Océanie. Aires de jeux pour enfants, plus de 1.5 km de sentier, aire de pique-nique, fêtes d'enfants, Stationnement Gratuit, Ferme des petits animaux, abonnements saisonniers, Événements corporatifs

**Coût :****2 ans et moins**

Gratuit

**3 ans à 11 ans**

8.00\$ (+taxes)

**12 ans et plus**

12.00\$ (+taxes)

**Date :****29 mai au 29 septembre 2021**

Tous les jours de 9h30 à 17h

**1<sup>er</sup> octobre au 31 octobre 2021**

Toutes les fins de semaine et

les jours fériés de 10h30 à 16h00

**Courriel :** ranchdupont@gmail.com**Téléphone :** 819 534-3717 | 819 698-7481**Adresse :** 3590, rang St-Michel, ShawiniganSource : <https://ranchdupont.com>**Andréanne A. Malette - Sitka**

Après avoir conquis les foules aux quatre coins du Québec lors de sa dernière tournée de plus de 100 dates, Andréanne A. Malette est de retour sur scène. Entourée de ses fidèles acolytes : Judith Sun (basse et guitare), Olivier Savoie- Campeau (batterie et percussions) et Antoine Lachance (guitare et clavier), elle propose un voyage dans son univers pop/folk dans lequel sa prose sincère et imagée entrecroise les mélodies entraînant de ses succès radio (Fou, Ici et ailleurs, Le Brasier). La mise en scène du spectacle, signée Malette, s'inspire du froid et des grands espaces des paysages de l'Alaska et met l'emphase sur son pèlerinage personnel quelle raconte avec humour. Plus que jamais, Andréanne désire s'affranchir des tabous en abordant, sans détour, des thèmes qui poussent à la réflexion (la violence conjugale, l'émancipation, la dépression, la confiance en soi, etc.) ce qui donne à ses chansons une résonance particulière teintée de force et de lucidité.

**Date :** Jeudi 21 octobre 2021**Endroit :** Maison de la culture Francis-Brisson**Heure :** 20h00**Coût :** 40,00\$**Billetterie :** 819-539-6444**Site web :**[www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)Source : <https://ranchdupont.com>**Tocadéo - Rêve Encore**

Dans un tout nouveau concept et une nouvelle mise en scène, les quatre chanteurs et complices présentent un répertoire renouvelé réunissant plus de cinq décennies de grandes chansons qui sauront vous toucher, vous faire rire, pleurer et rêver. Dans un esprit lumineux, Rêve encore aborde des thèmes universels tels que l'amour et la mort, nous incitant à toujours garder espoir pour rêver encore ! Sans oublier les éléments qui font la signature du groupe : la passion, la richesse des voix et des harmonies vocales et le plaisir de partager avec le public. Depuis maintenant dix ans, les quatre chanteurs tirés à quatre épingles ont su conquérir le coeur de nombreux spectateurs. Après Au nom des hommes, Ils chantent elles et Quatre, ils sont de retour avec Rêve encore.

**Date :** Dimanche 24 octobre 2021**Endroit :** Salle Philippe-Filion – Centre des arts**Heure :** 15h00**Coût :** 45,00**Billetterie :** 819-539-6444**Site web :** [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)Source : [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)

## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

## Trucs pour gagner du temps

Personne n'a de temps à perdre, pourtant tellement de temps se perd... Pour la plupart des gens, la gestion du temps se résume à tenter d'effectuer le plus de tâches possibles dans une journée, dans l'espoir qu'il reste au bout du compte, un peu de temps pour souffler et profiter de la vie. Malheureusement, ce genre de journée/ semaine nous laisse épuisé et dans bien des cas, totalement insatisfait. Pourquoi ?

### 1. Parce que la gestion du temps n'est pas aussi efficace que la gestion de notre énergie.

Je m'explique... Nous avons tous 24h.... je ne vous apprend rien. Alors, comment expliquer qu'une partie de la population est à l'aise avec ça et l'autre non ? Tout simplement parce que la gestion du temps n'a rien à voir avec le temps.

### 2. Une bonne gestion du temps exige d'abord une bonne gestion de son énergie. À quoi consacrez-vous vos énergies?

Perdez-vous beaucoup de temps (et d'énergie !) à ruminer, à vous demander par quoi commencer, à hésiter, à remettre en question, à être interrompu, à repousser... ? Amusez-vous à compléter la liste si vous voulez. Elle pourrait être bien plus longue ! Toutes ces pensées improductives vous volent votre temps ! VOTRE LIBERTÉ ! Vos pensées dictent vos actions (ou votre inaction !). Quel genre de pensées entretenez-vous ? Plus vous deviendrez conscient de la façon dont vous utilisez (ou perdez) votre temps et votre énergie, plus vous serez à même de modifier vos habitudes afin de gagner du temps et de l'énergie.

### 3. Quelle est votre stratégie en matière de temps ?

Faites-vous toujours passer la liste de «choses à faire» en premier ? Théoriquement, ce n'est pas la liste le problème. Les listes sont très utiles pour se motiver, aller droit au but et ne rien oublier. Le problème c'est que dans la vie quotidienne, les habitudes, tout comme les items sur une liste, sont rarement questionnés, priorisés, triés ou regroupés. Par exemple, juste aujourd'hui, une de mes clientes en coaching d'affaire, a dû se rendre à deux reprises dans le même centre d'achat parce qu'en passant à la banque, elle n'a pas pensé à prendre sa prescription à la pharmacie, juste à côté... C'est 30 minutes de perdu et je ne sais combien de points dans sa réserve d'énergie...Le succès, l'argent, le temps, la tranquillité d'esprit sont tous **TRÈS INTIMEMENT** liés à votre stratégie en matière de gestion de temps (et d'énergie !). Commencez à remettre en question la façon dont vous utilisez votre temps ! **Regroupez. Déléguez. Éliminez. Passez à l'action !**

### 4. Voici un petit exercice pour voir plus clair dans votre gestion de temps :

Chaque jour cette semaine, prenez le temps d'écrire sur une colonne la liste des activités qui vous ont donné de l'énergie et sur une autre, celles qui vous en ont grugé. C'est ultra simple et c'est très efficace! C'est vrai !!! Nous faisons tellement de chose de façon automatique et nous avons une si grande capacité d'adaptation, qu'on ne prend plus la peine de se demander si nous voulons toujours ceci ou cela dans nos vies. **TRUC** : l'exercice est très simple, mais il arrive souvent que l'on ait besoin d'une personne de l'extérieur pour y voir plus clair. Vous connaissez le dicton : à regarder l'arbre de trop près, on ne voit plus la forêt... N'hésitez pas à en parler avec une personne de confiance. Si vous souhaitez vraiment un changement rapide et en profondeur, contactez-moi, je serai là pour vous accompagner !

### 5. Passez à l'action !

Maintenant que vous avez identifié ce qui vous donne de l'énergie, tentez d'en faire plus et pour ce qui vous en gruge, voyez si vous pouvez y changer quelque chose (c'est la partie ou un tiers est souvent utile) ou tout simplement l'éliminer de votre liste. Pour la plupart d'entre nous, nos journées seront toujours bien remplies. Ceci dit, cela ne devrait jamais se faire au détriment de notre sentiment de liberté et de bien-être. **Préservez votre espace personnel sans quoi votre passion s'éteindra, étouffée sous un tourbillon d'activités.**

**Info-Santé**

par Yves Therrien

**Bouger, c'est bon pour le moral, c'est bon, bon!****Moins de stress = Plus de bonheur**

Présentement, le lot d'incertitudes et d'inquiétudes quotidiennes peut causer une augmentation importante du stress. On ne choisit pas les épreuves que la vie nous envoie, mais inclure l'activité physique à nos agendas aide à mieux composer avec le stress qu'elles nous causent. C'est un fait, le sport, ou l'effort qu'il implique, favorise la production d'hormones du bonheur. À court terme, l'endorphine, la sérotonine et la dopamine libérées créent un sentiment d'apaisement. À moyen terme, ces hormones auront un impact positif sur votre niveau de stress et d'anxiété au quotidien. Le truc infallible? Choisir un sport qui défoule!

**Plus de repos, sans se coucher plus tôt**

Saviez-vous que la pratique régulière d'une activité physique augmente la qualité du sommeil? Grâce au sport, on s'endort plus vite, on se réveille moins souvent et on atteint plus facilement la zone de sommeil profond. Comme ça, même pas besoin de se lever plus tard pour avoir l'impression d'avoir fait la grâce matinée. Par contre, mieux vaut éviter de trop bouger juste avant d'aller se coucher puisqu'un effort physique important fait monter notre niveau d'adrénaline.

**Une concentration de fer**

C'est le *rush* total et vous considérez manquer votre cours de yoga virtuel sur l'heure du midi? Mauvaise idée! L'activité physique permet d'augmenter notre capacité de concentration. L'équation est simple : plus concentré, notre to-do list risque de réduire plus vite. Au final, on économise un temps précieux!

**Le sentiment (génial!) de l'accomplissement**

En ce moment, même faire l'épicerie est une épreuve en soi. Plus que jamais, nous ressentons le besoin de trouver de nouveaux défis qui sont réalisables. Que ce soit l'envie de courir un premier 5 kilomètres ou un éventuel triathlon, se fixer des objectifs dans notre pratique sportive nous oblige à nous dépasser quotidiennement. L'idée n'est pas de viser la lune, mais plutôt d'avoir l'impression d'avancer. C'est un principe tout simple qu'on nous a répété souvent, mais qui, une fois mis en pratique, nous donne le sentiment euphorique de pouvoir tout accomplir.

**Un esprit sain dans un corps sain**

Avec tous nos repères chamboulés, retrouver une forme d'équilibre au quotidien est presque une nécessité. Le stress a un impact sur le corps et l'esprit, et heureusement, le sport aussi! Si on dort mieux, qu'on est moins stressé, plus déterminé et plus concentré, on se sent léger et prêt à affronter tous les défis que la vie nous envoie.

Si vous êtes de ceux qui pratiquent le sport de façon régulière, vous avez sûrement senti les bienfaits de cet équilibre. Chose certaine, il n'est jamais trop tard pour commencer à se mettre en forme. Prendre le temps de faire quelques exercices à la maison, de jouer avec les enfants ou de devenir un yogi, c'est payant pour le corps et l'esprit.



**Blagues de Viateur**

par Michaël Mongrain



Veux-tu que je te raconte une blague à l'envers ?  
«O.K.» «Commence par rire !»

Deux amies poules discutent, une d'entre-elles fait la gueule.

«Comment vas-tu ma cocotte?»

«Pas bien. Je crois que je couve quelque chose.»

La différence entre un porc et un rat ?

C'est simple...aucun rapport

Pour une personne optimiste, le verre est à moitié plein. Pour une personne pessimiste, il est à moitié vide. Quand à l'ingénieur, il est deux fois plus grand que nécessaire.

Un fou rentre chez lui et son horloge sonne 3 coups. Il dit :  
«Oh, ça va ! Je sais qu'il est une heure, pas la peine de le répéter trois fois !»

Un homme vient de se faire renverser par une auto. Le conducteur sort et lui dit:

«Vous en avez de la chance, on est juste devant le bureau d'un médecin.»

«Oui! Mais le médecin c'est moi !»

Deux lions discutent. Le premier dit:

«Allez, avoue que tu es amoureux ?»

L'autre répond:

«Arrête, tu vas me faire rugir !»

Source : blaguedrole.fr

**Saviez-vous que...**par Caroline Parent  
et Michaël Mongrain**4 bienfaits de l'exercice sur la santé mentale**

Quand on pense aux bienfaits de l'activité physique, on pense bien sûr à ses effets positifs sur le poids, le cœur, les poumons et les muscles. Ce qu'on sait peut-être moins, c'est à quel point l'activité physique est bénéfique pour l'humeur et la santé mentale.

- 1. L'exercice augmente les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau**  
Plusieurs études ont montré que l'activité physique stimule le cerveau à produire plus de neurotransmetteurs, notamment la sérotonine qui a des effets antidépresseurs et les endorphines qui sont responsables de la sensation de bien-être que l'on ressent après l'exercice. Ces niveaux plus élevés de neurotransmetteurs aident à combattre la dépression, l'anxiété et le stress.
- 2. L'exercice augmente le niveau d'énergie**  
L'activité physique régulière permet d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. De plus, elle contribue à atteindre et à maintenir un poids santé. Quand on est moins lourd et que nos poumons et notre cœur peuvent travailler plus efficacement, on a plus d'énergie pour accomplir nos tâches quotidiennes ce qui contribue à un sentiment de bien-être qui a des répercussions positives sur l'humeur.
- 3. L'exercice améliore le sommeil**  
La pratique régulière d'activité physique améliore le sommeil de plusieurs façons :
  - Elle aide à régulariser le cycle éveil/sommeil
  - Elle diminue l'anxiété et le stress, ce qui a un effet bénéfique sur le sommeil
  - Elle libère de la sérotonine qui a des effets positifs sur le sommeil
  - Chez les personnes en surpoids, une perte de poids aide à diminuer l'apnée du sommeil

- 4. L'exercice aide à briser l'isolement social**  
Lorsque notre humeur est à plat, on est souvent pris dans un cercle vicieux : plus on se sent isolé, plus notre humeur est noire; plus notre humeur est noire, plus on évite les contacts sociaux. Faire de l'exercice peut aider à briser cet isolement. Pas besoin de se lancer dans une activité de groupe, le sourire d'une personne croisée pendant une marche est souvent suffisant pour briser l'isolement.

**Quelques trucs pour intégrer l'activité physique dans votre vie**

- Choisissez une activité qui s'intègre bien à votre routine. La marche est un excellent choix, car elle peut se faire n'importe où et ne demande pas d'équipement particulier.
- Commencez doucement et augmentez progressivement, autant en termes de durée que d'intensité. Vouloir en faire trop, trop vite, est une cause fréquente de découragement et de blessures.
- Des séances courtes mais régulières (p. ex. 30 min. tous les jours) valent autant que des séances moins fréquentes mais plus longues (p. ex. 60 min 3 fois par semaine).
- Profitez des offres de séances gratuites pour essayer une nouvelle activité avant de souscrire un abonnement dispendieux.

Si vous souffrez de problèmes de santé, il est important d'obtenir le feu vert de votre médecin. Il se peut qu'il vous recommande d'éviter certains types d'activité qui seraient incompatibles avec votre état de santé.



Source : 4 bienfaits de l'exercice sur la santé mentale - Familiprix

**Les anniversaires**

par Caroline Parent

*Août*

*Octobre*

8 ..... Renée Mathieu 12 ..... Michel Charrette

10 ..... Caroline Parent 14 ..... Nicole Boisvert

29 ..... Claude Boisvert

*Septembre*

*Novembre*

7 ..... Pauline Chandonnet 4 ..... Claire Bolduc

24 ..... Suzanne Blais 27 ..... Pierre Dore

28 ..... Lucie DeBons

Nous vous souhaitons  
un joyeux anniversaire  
à tous !



**Détente!**

Les Mandalas sont utilisés comme une aide à la méditation et comme une thérapie anti-stress avancée.  
Bonne thérapie à tous!



1. **Mon premier** c'est ce que tu écris pour imiter le bruit d'un petit rire.  
**Mon deuxième** c'est la première syllabe du mot : dromadaire.  
**Mon troisième** c'est le meuble principal de la chambre à coucher.  
**Mon quatrième** c'est une conjonction de la même famille que : qui, quoi.  
**Mon tout** est la partie de la mécanique qui traite des liquides.

Réponse: \_\_\_\_\_

2. **Mon premier** tu les enfiles avant de mettre tes chaussures.  
**Mon deuxième** c'est la première syllabe du mot : zizanie.  
**Mon troisième** c'est le mot «lécher», mais en anglais.  
**Mon tout** : c'est une plante aromatique et un condiment.

Réponse: \_\_\_\_\_

3. **Mon premier** c'est le nom donné aux ongles des oiseaux rapaces.  
**Mon deuxième** c'est le sens associé avec la gorge.  
**Mon troisième** c'est la dernière syllabe du mot : trapèze.  
**Mon tout** : c'est une bière servi au Moyen Âge.

Réponse: \_\_\_\_\_

4. **Mon premier** c'est le nom donné à l'aiguille de l'abeille.  
**Mon deuxième** c'est le mot «victoire», mais en anglais.  
**Mon tout** il a conçu la théorie de l'évolution.

Réponse: \_\_\_\_\_

Source : <https://sites.google.com/site/leroidelacharade/>

**Qui suis-je?**

1. Très dur ou très foncé, très sec ou très humide, on me cherche au lit. Je peux être très petit ou très gros. Que je sois carré ou à la mer, les enfants aiment jouer avec moi. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

2. Je suis le point de départ sans mener nulle part. Je suis la terreur de l'écolier surtout s'il est pointé. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

3. Provoquée en famille ou d'idée. Bien que chacun puisse la chercher, nul ne sait comment l'arrêter. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

4. L'accepter revient à tout refuser. Le refuser revient à tout accepter. Qui suis-je?

Réponse: \_\_\_\_\_

Source : <http://www.reperetic.com/espacecp/5aq/quisuiscorrige.pdf>

**Mot Mystère Thème: Montres et compagnie Réponse: 13 lettres**

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

- C) Centaure
- Cerbère
- Chimère
- Cyclope
- D) Djinn
- Dracula
- Dragon
- E) Elfe
- F) Fantôme
- Farfadet
- G) Gargantua
- Gargouille
- Géant
- Gobelin
- Golem
- Gorgone
- Goule
- Griffon
- H) Hobbit
- Hydre
- K) Korrigan
- L) Licorne

- M) Mélusine
- Minotaure
- Monstre
- N) Naga
- Nain
- Nike
- Nymph
- O) Ogre
- Ondine
- P) Pégase
- Psyche
- S) Satan
- Sirène
- Sorcière
- Sphinx
- T) Troll
- V) Vampire
- Vouivre
- Y) Yeti
- Z) Zombie

**Mot mystère : 13 lettres**

-----

Source : <https://www.fortissimots.com/mots-meles.html>

**Sudoku**

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

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 : <https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/grille.php?niveau=difficile&grille=2019>

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1. La sédentarité, c'est :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Pratiquer régulièrement une activité sportive</li> <li><input type="checkbox"/> b) Ne pratiquer aucune activité physique</li> <li><input type="checkbox"/> c) Faire un travail physique</li> </ul> <p><b>2. Selon l'OMS, quelle est la durée minimale d'activité physique conseillée par jour?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) 30 min</li> <li><input type="checkbox"/> b) 45 min</li> <li><input type="checkbox"/> c) 1 h 45</li> </ul> <p><b>3. En France, quel est le pourcentage de la population ne pratique pas d'activité physique?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) 55%</li> <li><input type="checkbox"/> b) 40%</li> <li><input type="checkbox"/> c) 15%</li> </ul> <p><b>4. Laquelle de ces affirmations est vraie?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) L'essentiel c'est de bouger régulièrement quelle que soit l'activité.</li> <li><input type="checkbox"/> b) Il faut alterner entre du sport dynamique et des activités plus douces.</li> <li><input type="checkbox"/> c) Seule la pratique sportive intensive est bénéfique.</li> </ul> <p><b>5. L'activité physique chez l'enfant / l'ado développe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) La capacité pulmonaire</li> <li><input type="checkbox"/> b) La psychomotricité</li> <li><input type="checkbox"/> c) La croissance régulière</li> </ul> | <p><b>6. Le sport améliore la santé car :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Il porte des effets bénéfiques sur la santé et lutte contre la sédentarité</li> <li><input type="checkbox"/> b) Cela ne change rien à ta santé</li> <li><input type="checkbox"/> c) Le sport entraîne la venue de certaines pathologies</li> </ul> <p><b>7. Selon vous, combien de personnes décèdent à cause de la sédentarité chaque année?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) 300 000 selon l'OMS</li> <li><input type="checkbox"/> b) 1 million selon L'ARS</li> <li><input type="checkbox"/> c) 3,2 millions selon l'OMS</li> </ul> <p><b>8. L'activité physique diminue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Le stress et l'anxiété</li> <li><input type="checkbox"/> b) Les risques de SIDA</li> <li><input type="checkbox"/> c) Les risques de maladies cardiovasculaires</li> </ul> <p><b>9. L'activité physique est bénéfique pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) La santé mentale</li> <li><input type="checkbox"/> b) La santé physique</li> <li><input type="checkbox"/> c) Le bien-être social</li> </ul> <p><b>10. Quelle est l'hormone de plaisir ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) L'adrénaline</li> <li><input type="checkbox"/> b) La leptine</li> <li><input type="checkbox"/> c) La dopamine</li> </ul> |
|---|--|

Source : <https://www.quiz.biz/quiz-1604491.html>

### Quiz : Le sport et la santé en 10 questions

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1. Pratiquer un sport fait maigrir?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> <li><input type="checkbox"/> c) Vrai et Faux</li> </ul> <p><b>2. Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>3. Quand on souffre de problèmes veineux, il faut exercer une activité physique?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>4. Une demi-heure de sport deux fois par semaine ou une heure le week-end revient au même?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>5. Certains signes doivent inciter à ralentir le rythme ou à s'arrêter?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> | <p><b>6. On ne doit pas faire de sport quand on a de l'arthrose?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>7. Faire du sport à partir de la cinquantaine, c'est éviter l'ostéoporose?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>8. Une activité physique régulière peut empêcher l'apparition du diabète</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>9. Il n'est pas toujours nécessaire de s'échauffer avant de commencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> <p><b>10. Il ne faut ni boire ni manger pendant l'effort?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> a) Vrai</li> <li><input type="checkbox"/> b) Faux</li> </ul> |
|--|---|

Source : <http://www.hsiprepaphysique.com/quiz/le-sport-et-la-sante-en-10-questions.html#>

Vous aurez à retrouver l'intrus, celui que vous ne pourrez consommer en fonction de la saison donnée... sauf en sirop ou surgelé. LOL Mais aussi vous pouvez retrouver celui qui vous fera chavirer les papilles parce que récolté à point.

1. **Que mangerez-vous en avril ?**
  - a) La purée de potimarron
  - b) Les endives
  - c) Les petits oignons blancs
2. **Que ne mangerez-vous pas en mai ?**
  - a) Les asperges
  - b) Les pommes de terre
  - c) Les mûres
3. **Quel fruit fera votre régal en septembre ?**
  - a) La rutilante cerise
  - b) Le marron charnu
  - c) La figue au goût de miel
4. **Vous voudriez être en octobre ! Vous mangeriez des...**
  - a) Fraises des bois
  - b) Noix
  - c) Tomates cerises
5. **Que ne pourrez-vous consommer en janvier ?**
  - a) Les topinambours... laxatifs
  - b) Les craquantes laitues romaines
  - c) Les salsifis au goût de noisette
6. **Quand ne pourrez-vous récolter la noisette ?**
  - a) En juillet
  - b) En août
  - c) En septembre
7. **Que récolterez-vous entre mai, juin ?**
  - a) Les salsifis
  - b) Les petits pois mange-tout
  - c) Les poireaux
8. **Quel agrume aimez-vous consommer d'octobre à mars ?**
  - a) Le raisin fortifiant
  - b) La myrtille d'un si joli violet
  - c) La délicieuse mandarine
9. **Ah, ah, ce fruit à la croque-sel ! Quand ne mangerez-vous pas les fèves de cette façon-là ?**
  - a) En août
  - b) En juin
  - c) En avril
10. **En juillet, de quel bulbe finement ciselé allez-vous agrémenter vos préparations ?**
  - a) Le panais tout blond
  - b) La fine échalote
  - c) Le rustique chou-rave
11. **Ratatouille ! Quels fruits poussant entre juin et octobre y mettrez-vous ?**
  - a) Tomates et courgettes
  - b) Aubergines et courgettes
  - c) Poivrons et tomates
12. **Avec quelle baie charnue, rouge, acidulée récoltée plutôt en fin d'automne, la bière corse est-elle parfumée ?**
  - a) L'argouse
  - b) L'arbose
  - c) La fraise chinoise
13. **Quel est ce champignon comestible que vous trouvez en février ?**
  - a) L'oreille purpurine
  - b) La coccinelle sans tache
  - c) Le pépize écarlate

Source : <https://www.quizz.biz/quizz-894203.html>

## Recette glacée

par Josée Houle

### Pops santé au yogourt aux fraises

#### Ingrédients :

- 1 1/2 tasse de yogourt nature
- 2 tasses de fraises fraîches ou congelés
- 1/2 tasse de sirop d'érable ou 4 cuillères à soupe de miel.

#### Préparation:

Tout combiner dans le mélangeur et broyer 2-3 minutes.  
Transférer dans des moules à pops et congeler au moins 4 heures.



Source: [allrecipes](https://www.allrecipes.com)

**Recette santé**

par Claire Bolduc

**Gâteau à la vanille et aux abricots**

Un dessert à la fois léger et festif

Préparation 25 minutes - Cuisson 50 minutes - Rendement 12 portions

**Ingrédients:****Gâteau**

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 3 oeufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0% de matière grasse
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 180 ml (3/4 tasse) d'abricots séchés hachés

**Glaçage**

- 1 contenant de ricotta légère de 400 g
- 60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0% de matière grasse
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger les oeufs avec la vanille, le zeste, le yogourt, le sirop d'érable et les abricots.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Tapisser un moule à charnière de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte.
6. Cuire au four de 50 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laissez refroidir complètement.
7. Dans un bol, mélanger les ingrédients du glaçage.
8. Couper le gâteau en deux dans l'épaisseur.
9. Garnir la base du gâteau de la moitié du glaçage. Couvrir avec l'autre gâteau. Couvrir avec le reste du glaçage.



Source:



Recette tirée du livre Diabète - 125 recettes simples et savoureuses pour toujours bien manger, Edition Pratico, p. 178.  
Mention de source: Pratico Média



**Pensée de Viateur**

par Caroline Parent

Avec un simple sourire, vous pouvez vous alléger et intégrer de la joie à votre vie. Sourire quand vous êtes préoccupé. Souriez en marchant dans la rue. Souriez en vous réveillant le matin. Souriez en méditant, en faisant du tai chi ou en prononçant vos affirmations. Sourire en vous regardant dans la glace.

Souvenez-vous que la véritable beauté vient de ce sourire – Souriez, là, tout de suite. Comment vous sentez-vous? Plus léger? Plus heureux? Oh oui.

Source : <https://citations.ouest-france.fr/theme/sourire/?page=2>

**Solutions des jeux****Charades**

1. Hydraulique (hi-dro-lit-que)
2. Basilic (bas-zi-lick)
3. Cerveise (serre-voix-ze)
4. Darwin (dard-win)

**Qui suis-je?**

1. Sable
2. Doigt
3. Querelle
4. Doute

**Mot mystère**

croquemitaine

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

**La sédentarité et l'activité physique**

1. b) Ne pratiquer aucune activité physique
2. a) 30 min
3. b) 40%
4. a) L'essentiel c'est de bouger régulièrement quelle que soit l'activité.
5. b) La psychomotricité
6. a) Il porte des effets bénéfiques sur la santé et lutte contre la sédentarité
7. c) 3,2 millions selon l'OMS
8. a) Le stress et l'anxiété  
c) Les risques de maladies cardiovasculaires
9. a) La santé mentale  
b) La santé physique  
c) Le bien-être social
10. c) La dopamine

**Fruits et légumes, oui, mais en saison**

1. c) Les petits oignons blancs : «Mais aussi dès le mois de mars et jusqu'en octobre»
2. c) Les mûres : «Certaines pommes de terre hâtives se récoltent en mai Belle de Fontenay»
3. c) La figue au goût de miel : «Dès le mois d'août et jusqu'en octobre»
4. b) Noix : «...fraîches»
5. b) Les craquantes laitues romaines : «Mais entre mai et octobre, oui !»
6. a) En juillet : « Elle se récolte dès août »
7. b) Les petits pois mange-tout : «... parfois juillet»
8. c) La délicieuse mandarine : «Mais la meilleure saison, celle où les agrumes sont les plus savoureux : de décembre à février»
9. a) En août : «On les récolte dès avril et jusqu'en juillet»
10. b) La fine échalote : «On plante les bulbes à la fin de l'hiver et on récolte en juillet»
11. c) Poivrons et tomates : «Entre mai et septembre, les aubergines / Entre juin et septembre, les tomates»
12. b) L'arbose : «La fraise chinoise a un noyau et non l'arbose.. à ne pas confondre. L'arbose est jaune»
13. c) Le pépize écarlate : «... on dit qu'il peut être consommé cru avec du sucre... sûrement à essayer.»

**Le sport et la santé en 10 questions**

1. c) Vrai et Faux
2. a) Vrai
3. a) Vrai
4. b) Faux
5. a) Vrai
6. b) Faux
7. a) Vrai
8. a) Vrai
9. b) Faux
10. b) Faux

**HANDICAPS SOLEIL**

HSI Handicaps Soleil Inc.  
726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  
Shawinigan (Québec) G9N 1H2  
Téléphone : (819) 536-5629  
Site web : [www.handicapssoleil.com](http://www.handicapssoleil.com)

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

**Chroniqueurs (euses)**

Claire Bolduc

Josée Houle

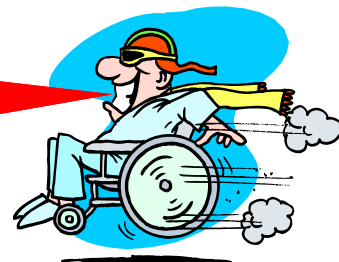
Johanne Leccese

Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

[www.handicapssoleil.com](http://www.handicapssoleil.com)**Participation spéciale****Responsable de la mise en page**

Caroline Parent

**Responsable du français écrit**

Caroline Parent

**Le Béring**

est le journal de l'organisme

HSI Handicaps Soleil inc.

publié 3 fois

par année.

Prochaine parution Décembre 2021

# Merci !



**François-Philippe Champagne**  
 Député de Saint-Maurice–Champlain

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





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](http://www.shawinigan.ca)

**Michel Angers**  
 Maire de Shawinigan



**Marie-Louise TARDIF**



Députée de  
**Laviolette–Saint-Maurice**

695, ave. de la Station 522, rue Commerciale  
 Bureau 101 La Tuque, Québec  
 Shawinigan, Québec G9X 3A8  
 G9N 1V9 819 676-5092  
 819 539-6292



**Desjardins**  
 Caisse du Centre-de-la-Mauricie

**Siège social**  
 2500, 105<sup>e</sup> Avenue  
 Shawinigan (Québec) G9P 1P6

819 536-4404 ou 1 877 909-4404

**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  
 Téléc. : 819 731-8885  
[karine.lahaye@notarius.net](mailto:karine.lahaye@notarius.net)  
 112, 4<sup>e</sup> 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**



GRUPE JEAN COUTU  
 10% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER

FUSEE BOISSERIES  
 10% SUR TOUS LES REPAS. SAUF SPÉCIALE ET BÉBÉ DU JOUR.

Angers  
 10% SUR TOUS LES REPAS. VALABLE EN 485, rue 9<sup>e</sup>, Shawinigan

**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**

**Jean Montémiglio  
Grand Chevalier**



**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Gilles Garçeau  
Grand Chevalier**

*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

**PLOMBERIE  
DU LAC inc**

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



**Merci !**



**L'équipe d'Hamdicaps Soleil**

**vous souhaite**

**un bel automne**

