

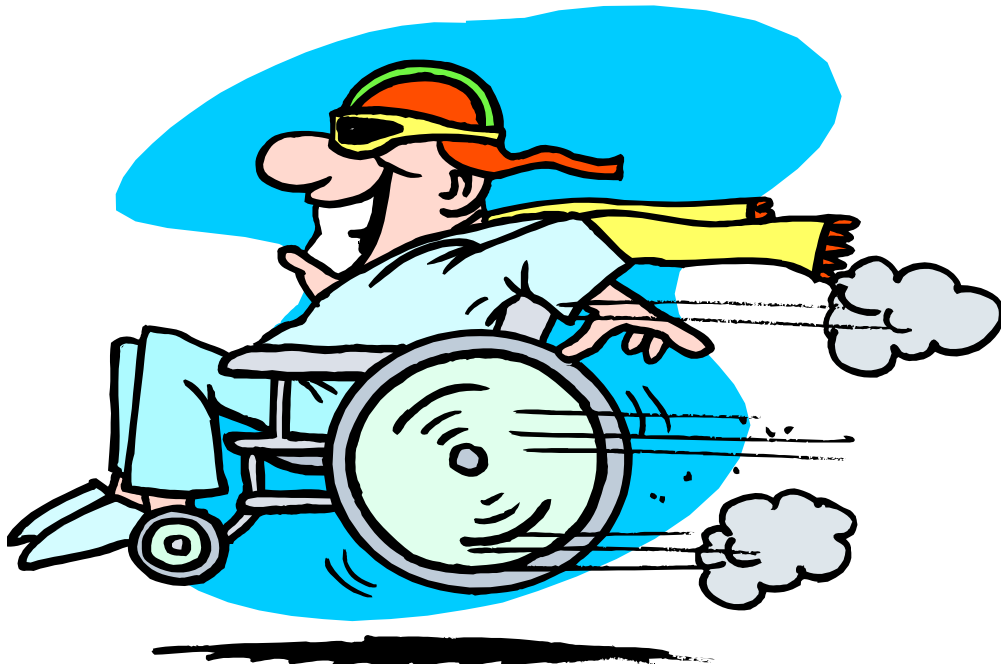


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Août 2020



Le Béring



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



Volume 15, no 1



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

Dans ce numéro :

Mot du C.A.	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Notre bénévole de l'année : Mélanie Désilets	4
Hommage à Claude Bellavance	5
Retour sur...	6
Activités à venir...	7
Info-Béring - À quelle occasion doit-on laisser un pourboire?	8
8 choses qui épuisent la pile de votre cellulaire... et comment y remédier	9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - Recommandation en matière d'alimentation	11
Trucs de Viateur - Dix trucs pour garder la forme en vieillissant	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Quels sont les principaux méfaits du tabac	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Quiz - Les vitamines et minéraux	16
Jeux - Quiz - L'hydratation	16
Recette santé - Saumon avec sauce au citron-gingembre	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Mercil	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
Centre-du-Québec

Le Béring

Mot du C.A.



Bonjour chers (ères) membres,

Je suis membre du conseil d'administration depuis plusieurs années déjà. Je me suis toujours impliqué activement et ce, dès mon inscription comme membre d'Handicaps Soleil. Le bon fonctionnement de l'organisme me tient à cœur. Et c'est à moi que revient le privilège de rédiger le mot du conseil d'administration pour cette édition du Béring.

Je sais très bien que les derniers mois ont été éprouvants sur le moral conséquemment au confinement subit à cause de la Covid-19 mais dites-vous que le pire est derrière nous, du moins on l'espère tous! L'été est déjà bien entamé, les canicules seront bientôt derrière nous. Profitez-en pour aller prendre de l'air frais à l'extérieur, l'automne est oui présage de la saison froide, mais oh! tant de belles couleurs à découvrir!

Certaines personnes aimeraient voir de nouvelles activités se concrétiser. En tant que CA, nous sommes présentement à mettre en place des nouvelles activités, peut-être du côté virtuel pour pouvoir maintenir un contact avec chacun de vous advenant que la situation persiste encore dans le temps.

N'hésitez pas à appeler à nos bureaux si vous avez besoin d'aide ou des idées pour nous aider à continuer d'être présent pour vous.

Michaël Mongrain
Membre du C.A

Mot de la direction



Bonjour chers (ères) membres,

Une longue période de temps nous a séparés physiquement mais sachez que Handicaps Soleil était là pour vous. Avec le confinement l'organisme a dû s'ajuster aux différentes méthodes de travail. Des informations arrivaient de tout bord tout côté et n'étaient pas toujours évidentes à gérer. Seulement les informations pertinentes vous étaient communiquées via notre page facebook ou pour certaines personnes par téléphone.

Sachez que Handicaps Soleil a continué à vous représenter auprès de nos partenaires tels que l'agence de santé, Centraide, l'URLS, la C.D.C., la T.R.O.C, etc... pour ne nommer que ceux-ci, ainsi qu'auprès de plusieurs organismes dont nous sommes membres.

Maintenant que nous pouvons réaliser certaines rencontres, je suis très fière de constater que vous êtes toujours autant attachés à votre organisme. Je vous remercie et vous dis que vous formé un super groupe.

Votre directrice,
Josée Houle

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous,

Nous vivons actuellement une crise mondiale qui va passer à l'histoire. C'est quelque chose que nous n'aurions jamais imaginée. La Covid-19 nous fait vivre beaucoup d'émotions et la plupart du temps, pas très agréables.

Notre vie a changé, elle est toute bouleversée. La peur d'être contaminé, additionnée à notre liberté brimée, nous font espérer que tout redevienne comme avant, et au plus vite. Et le plus difficile c'est de ne pas savoir ce qui nous attend. Nous devons réorganiser notre vie, la réinventer presque. Le plus important est de faire en sorte d'avoir tout de même du plaisir, de faire en sorte d'être tout de même heureux.

Je suis consciente à quel point vous avez pu vous sentir isolés et comment vous avez pu trouver les journées longues et ennuyantes tout au long de ce confinement imposé. C'est donc avec beaucoup de joie et d'excitation que nous reprenons graduellement nos activités. Quel plaisir de vous revoir!!!

Il faut quand même être conscient que tant que ce virus sévira, nous devons nous plier aux mesures sanitaires prescrites par la Santé Publique. Ainsi, il faut accepter que pour l'instant, nous ne pouvons envisager de fonctionner comme avant la crise. Sachez que votre sécurité et votre santé est notre absolue priorité. Alors, nous devons nous ajuster sans cesse selon l'évolution de la situation. C'est donc évident que les activités qui sont possibles de faire, en respectant les mesures sanitaires sont limitées. Au moins, il nous est possible enfin de nous retrouver ensemble. Juste le fait de sortir de chez soi et de voir du monde peut faire tellement de bien!!!

Vous aurez compris que nous ne pouvons pas planifier nos activités beaucoup à l'avance. Je vous invite donc à consulter régulièrement nos publications sur notre page Facebook ou de téléphoner au bureau pour prendre connaissance de nos activités hebdomadaires.

Au plaisir de vous revoir! Vous m'avez manqués!!!

Chantal Mongrain (Chantou),
votre coordonnatrice des activités

Conseil d'administration

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

Administrateurs (trices)

Patrick Boucher
 Michaël Mongrain

Les comités

Comité d'accueil
 Chantal Mongrain
 Caroline Parent

Comité de financement
 Mélanie Désilets
 Dany Martel
 Chantal Mongrain

Comité du journal
 Claire Bolduc
 Lucie De Bons
 Josée Houle
 Johanne Leccese
 Chantal Mongrain
 Michaël Mongrain
 Caroline Parent
 Yves Therrien

Comité des loisirs
 Mélanie Désilets
 Jessie Lavergne
 Johanne Leccese
 Johanne Lefebvre
 Dany Martel
 Christine McGregor
 Chantal Mongrain

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!

Information : 819-536-5629

Notre bénévole de l'année! Mélanie Désilets



Tout s'embellit avec Mélanie! C'est vrai! Avec elle, rien n'est trop beau. Elle aime tout ce qui brille, en particulier les yeux des gens.

C'est pourquoi Mélanie accepte toujours avec un enthousiasme hors du commun de s'impliquer dans des projets contribuant à rendre la vie des autres plus joyeuse. Elle se donne alors corps et âme, apportant même toujours des petits extras.

C'est à Mélanie que nous devons la campagne AVON/TOCARA qui permet à Handicaps Soleil de diversifier les activités offertes à ses membres.

Nous voulons donc rendre hommage à cette personne au cœur immense et lui exprimer toute notre admiration et notre reconnaissance.

Merci Mélanie pour les belles couleurs et les étincelles que tu ajoutes à la vie des gens autour de toi.

Hommage à Claude Bellavance



En janvier dernier, nous apprenions avec tristesse le décès d'un de nos membres de longue date. Il s'agit de M. Claude Bellavance. Nous nous devons de lui rendre hommage car il le mérite grandement.

En effet, notre ami Claude était un homme de cœur bien impliqué dans la communauté. Ayant reçu une éducation basée sur des valeurs altruistes, il a dès son enfance été animé par le désir d'aider et faire plaisir aux gens. C'est lors de son passage chez les Scouts qu'il a acquis les notions de base du bénévolat. D'où débuta sa belle aventure de don de soi. Aventure qui s'est poursuivie chez les Cadets des Forces Armées.

À l'âge adulte, cherchant à faire du bénévolat de toutes les façons possibles, Claude a intégré l'organisation des Chevaliers de Colomb; répondant toujours présent aux appels à l'aide. Désirant en faire plus, il s'est impliqué très activement à la Tablée des Nôtres de Grand-Mère et ensuite, à La Croix Rouge, division Québec.

C'est son frère vivant avec des contraintes physiques qui lui avait fait découvrir Handicaps Soleil en l'invitant à un souper. Instantanément, Claude a eu le désir de s'impliquer activement pour faire avancer les choses. Comme il disait : «Je ne suis pas du genre à regarder le train passer mais plutôt à faire partie des passagers». Donc Claude a fait partie du conseil d'administration pendant plusieurs années. Il a occupé le poste de trésorier. Il a aussi fait partie du comité de financement, il avait réussi à obtenir beaucoup de commandites pour le Béring. Et comme partout, il était toujours prêt et enthousiaste à donner un coup de main au besoin.

Les gens qui l'ont connu le décrivent comme «un être exceptionnel au grand cœur», «faisant preuve d'une grande gentillesse, sans jugement», «bon et généreux. Dévoué envers les gens dans le besoin».

À toute cette grande bonté s'ajoute un talent certain pour l'écriture. On disait de lui que «sa plume réveillait les gens». Effectivement, si on parcourt ses publications sur Facebook, on peut y découvrir des bijoux de textes qu'il a publiés. En voici des extraits touchants à travers lesquels on peut reconnaître sa personnalité empreinte de bonté, de sensibilité, d'intelligence et parfois d'une touche d'humour.

«Si tu ne prends pas le temps de créer la vie que tu désires, tu seras forcé à passer beaucoup de temps à vivre une vie dont tu ne veux pas...»

«Tu dis que tu aimes les fleurs et tu leur coupes la queue. Quand tu dis que tu m'aimes, ça m'inquiète un peu.»

«À force de désirer tout au fond de notre cœur des choses inaccessibles, on en oublie ce qui est essentiel et qui serait bénéfique pour nous.»

...Hommage à toi Claude. Nous te serons infiniment reconnaissants.

Retour sur...

Souper Cabane à sucre du 7 mars 2020



Des gens privilégiés d'avoir eu la chance d'aller à la cabane à sucre cette année au Domaine du sucrier nouvel endroit visiter grâce au don des employés (es) de la Firme Deloitte et une levée de fond organisé par Dany Martel. Un immense merci a vous tous.



Nos après-midi rencontres. Malgré les deux mètres de distance à respecter, nous sommes toujours aussi contents de nous retrouver. Jeux de société et placotage au menu.



Début des rencontres intérieures par petits groupes. Plusieurs activités différentes seront proposées tout au long de l'année.

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...

Étant donné la situation reliée à la Covid-19, il nous est impossible de planifier des activités beaucoup à l'avance. Vous comprendrez que les soupers mensuels demeureront encore suspendus pour un temps indéterminé.

Pour l'instant, nous nous concentrons sur les activités hebdomadaires et ce en ayant toujours comme préoccupation de respecter scrupuleusement les règles d'hygiène et de distanciation.

Étant donné que pour les activités à l'intérieur nous ne pouvons recevoir qu'un nombre restreint à la fois, nous vous invitons à appeler au bureau pour vous y inscrire (si ce n'est déjà fait). Et pour les activités à l'extérieur, vous n'avez qu'à surveiller les publications sur le groupe Facebook ou de tout simplement faire un appel au bureau.

N'oublions pas que même si nos habitudes ont été chamboulées; rien ne nous empêche d'avoir du plaisir...

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Merci de



votre participation

aux activités

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



Pourquoi laisser un pourboire?

Le pourboire récompense évidemment la qualité du service reçu, mais pas seulement. C'est également un complément de revenu dans l'univers des métiers à pourboire, comme la restauration, où le salaire minimum est moindre que dans d'autres domaines (10,05\$ par rapport à 12,50 \$). Il faut savoir que les employeurs du secteur de la restauration doivent déclarer à Revenu Québec que leurs employés ont reçu un montant de pourboires au moins égal à 8 % des ventes effectuées. Le fisc utilise ce pourcentage pour relever le revenu fiscal des employés. Donc, même si vous ne donnez aucun pourboire, l'employé sera taxé sur une somme qu'il n'a pas perçue.

Si le service que vous avez reçu a été extrêmement décevant, il vous est possible de ne pas verser de pourboire. Mais ne serait-il pas préférable de laisser un petit montant, par courtoisie? Il est préférable d'accompagner un refus d'une explication à l'employé, en espérant qu'il tienne compte de vos commentaires. Il pourra choisir d'améliorer sa prestation ou de changer de métier!

Comment bien calculer le pourboire?

Quand le pourboire est exprimé en pourcentage d'une facture, on n'a qu'à se baser sur le montant de l'addition, avant taxes.

Les employés à pourboire

La Commission des normes du travail définit les commerces où le salaire minimum est moindre, compte tenu de la perspective presque certaine de recevoir un pourboire comme complément de revenu. Cela concerne les restaurants avec service aux tables, où les clients laissent en général 15 % du montant de leur facture avant les taxes, **en incluant le prix de l'alcool**.

Le livreur ou la livreuse de repas à domicile s'attend à recevoir 10 % du montant de la commande. Le barman ou la barmaid, pour sa part, devrait recevoir au moins 1\$ par consommation. Et si la commande est grosse, on calcule 15 % du montant total. *En ce qui a trait aux soins personnels, comme le coiffeur, la manucure, l'esthéticienne, le massothérapeute, les employés de spas, il faut être généreux et laisser de 5 à 10 % de la facture* à la personne qui vous a donné les soins. Au chauffeur de taxi, il est d'usage de laisser 10 % du montant de la course. Le livreur d'épicerie devrait recevoir 1\$ par livraison à domicile.

Qui ne devrait pas recevoir de pourboire?

On ne doit rien laisser non plus dans les établissements de restauration rapide, à moins d'avoir bénéficié d'un service vraiment exceptionnel au comptoir.

Source: Les Affaires



De la température extérieure au nombre d'applications ouvertes en même temps, voici tout ce qui dévore l'énergie de la pile, selon les pros de l'électronique.

1. La réception est mauvaise

Nous connaissons tous les zones mortes ou de faible intensité du signal dans nos maisons comme celles que nous croisons sur nos itinéraires quotidiens. Avec la frustration de ne pas avoir accès à nos derniers messages, il se produit au même moment une ponction majeure d'énergie sur la pile. En voici la cause: notre téléphone trop intelligent se démène pour nous reconnecter. «Le cellulaire déploie plus d'énergie dans ces zones pour se connecter à une antenne-relais», nous dit Kyle Logue, ingénieur en informatique et ancien spécialiste de la guerre électronique pour l'armée américaine. Votre téléphone a beau être dans vos poches, il ne cesse d'échanger des signaux avec les antennes-relais avoisinantes. C'est comme s'il leur demandait: «Me recevez-vous?» Et si l'antenne ne répond pas, il va redemander en augmentant la force du signal. Pour préserver votre pile dans les zones mortes, mettez votre téléphone en mode avion et connectez-vous à un réseau WiFi gratuit.

2. Vous recevez trop d'alertes de vos applications

Si vous avez un iPhone 6 ou plus, faites défiler vos plus récents messages sur votre écran de verrouillage. On peut parier que vous trouverez de tout, d'un commentaire de votre mère aux manchettes de RDI. À moins que vous n'en ayez bloqué l'accès, la plupart des applis vont vous submerger de messages très souvent dénués d'intérêt. «Chaque fois que vous téléchargez une nouvelle application en acceptant l'alerte instantanée, l'application va vérifier périodiquement ce qu'elle peut mettre de nouveau sur votre page d'accueil, poursuit Kyle Logue. Multipliez ce service par 100 (applis) et vous verrez comment cela peut drainer la pile d'un téléphone qui doit constamment gérer ces demandes.» Allez sur Réglages > Notifications et cochez les applis dont vous voulez les alertes. Avez-vous vraiment besoin de vous faire rappeler d'évaluer votre dernier repas au restaurant?

3. Votre téléphone a fait son temps

Vous avez l'impression qu'on vous met de la pression pour acheter de nouveaux modèles ou des mises à jour tous les six mois (et vous avez sans doute raison). Mais la pile d'un vieux téléphone peut mal fonctionner. «Alors que les cellulaires sont couramment munis de piles non amovibles, on découvre que les fabricants comme Apple prennent tous les moyens pour pousser la vente de leurs nouveaux produits. Les piles indestructibles comme celle de Nokia de l'époque sont de lointains souvenirs, poursuit Kyle Logue. Une pile qui se décharge rapidement pourrait être le signe qu'il est temps de remplacer votre appareil.

4. Votre Bluetooth est toujours allumé

Prenez deux secondes et allez aux réglages de votre cellulaire pour trouver Bluetooth. La plupart des appareils sont conçus pour que cette fonction soit activée automatiquement, même si vous l'utilisez peu. Selon Mike McRitchie, spécialiste en télécommunications sans fil, cela sollicite inutilement votre pile. «Bluetooth ou le GPS font travailler davantage votre pile, car ce sont des processus énergivores. Vous n'en avez pas besoin? Fermez-les», conseille-t-il. Panique, vision floue et tendinite...

5. Vous travaillez beaucoup au téléphone

Si vous devez faire de nombreux appels pour votre travail avec votre appareil privé ou professionnel, les réserves de votre pile s'épuisent au fil des appels. Mike McRitchie précise qu'à la différence des textos, les appels peuvent rapidement mettre votre pile à plat. «Un appel consomme beaucoup d'énergie et sollicite davantage le réseau, en plus d'émettre du son, ce qui n'est pas le cas pour les textos ou les courriels», ajoute-t-il. Si vous devez communiquer rapidement en direct et ménager le peu de réserve qui vous reste, choisissez la messagerie vocale.



6. Vous faites beaucoup de photos et de vidéos

Toutes les occasions sont bonnes pour faire des photos: voyage, arrivée d'un bébé, achat d'un chien ou d'un chat... Votre capacité de stockage ne sera pas la seule à dépasser ses limites. Votre pile pourrait également en faire les frais. «La prise de photos et surtout de vidéos réclame énormément d'énergie pour activer la caméra et enregistrer les images et le son, nous dit Mike McRitchie. Allez-y doucement avec les vidéos qui gobent vos réserves beaucoup plus vite que ne le ferait même un appareil photo.» Mettez votre téléphone en mode avion pour ne plus perdre d'énergie en recherche de connexion et vous concentrer sur l'angle parfait pour capter le coucher de soleil ou les premiers pas de votre petit.

7. Vous avez trop d'applis avec géolocalisateur

Vous décidez de vous rendre dans un lieu précis et vous réalisez que vous êtes totalement perdu. Le GPS de votre cellulaire devient alors indispensable. Mais plusieurs applis comme Tinder, Yelp et Facebook parmi tant d'autres, dont le géolocalisateur s'est déclenché par mégarde, pourraient drainer votre pile. Ainsi que vous l'avez fait pour éliminer les alertes par Réglages > Notifications, faites de même avec Réglages > Confidentialité > Services de localisation. Ils ne fonctionneront alors qu'au moment où vous les utiliserez, ce qui fera une grande différence dans la durée de votre pile, conseille August Brice, président de Safer Tech. Prévoyez l'utilisation de votre GPS. «Branchez votre appareil à une source d'énergie d'appoint ou au chargeur de l'auto, comme lorsque vous consultez les cartes routières pour vous guider. Ou téléchargez l'application pour un usage hors-ligne ultérieur», conseille Mike McRitchie.

8. Il fait trop chaud ou trop froid là où vous êtes

Les gants pour texter sont une trouvaille exceptionnelle pour ceux qui doivent communiquer par temps glacial sans risquer l'hypothermie. Mais le grand air peut constituer une menace redoutable pour votre cher appareil. Selon Mike McRitchie, l'effet du froid sur la pile est tel qu'une de ses collègues entoure son appareil d'un réchauffe-main lorsqu'elle fait du ski. Le froid fait également travailler davantage la fonction appareil photo. Mais avant de partir sous les tropiques pour le bonheur de votre téléphone, August Brice prévient de se méfier aussi de la chaleur. Si votre appareil surchauffe ou qu'il reste calé dans votre veste en duvet, la chaleur peut également mettre la pile à plat. La morale de l'histoire? Votre téléphone est comme Boucles d'Or, dans le conte pour enfants: il lui faut des conditions toujours parfaites.



Voici quelques suggestions
pour des activités !



Suggestions de films

Fatima

Fatima raconte l'histoire d'un berger de 10 ans et de ses deux jeunes cousins à Fátima, au Portugal, qui rapportent avoir vu des visions de la Vierge Marie. Leurs révélations inspirent les croyants mais les responsables de la colère de l'Église et du gouvernement laïc, qui essaient de les forcer à se rétracter. Alors que la nouvelle de leur prophétie se répand, des dizaines de milliers de pèlerins religieux affluent vers le site dans l'espoir d'assister à un miracle. Ce qu'ils vivent changera leur vie pour toujours.

Genre : Drame

Durée : 1h 53

Date de sortie:

14 août 2020



Trois jours et une vie

Un enfant vient de disparaître. La suspicion qui touche tour à tour plusieurs villageois porte rapidement la communauté à incandescence. Mais un événement inattendu et dévastateur va soudain redistribuer les cartes du destin...

Genre : Drame

Durée : 2h 00

Date de sortie:

25 septembre 2020



Mourir peut attendre

Bond a quitté le service actif et mène une vie tranquille en Jamaïque. Sa paix est de courte durée lorsque son vieil ami Felix Leiter de la CIA arrive et demande de l'aide. La mission de sauver un scientifique kidnappé s'avère beaucoup plus perfide que prévu, menant Bond sur la trace d'un méchant vilain armé de nouvelles technologies dangereuses.

Genre : Action

Durée : 2h 43

Date de sortie:

20 novembre 2020



Info-Santé

par Yves Therrien

Recommandations en matière d'alimentation

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

- Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

Utilisez les étiquettes des aliments

- Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.



Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Dix trucs pour garder la forme en vieillissant

Vieillir est une réalité incontournable, mais pas forcément désagréable... Mettez les chances de votre côté pour vivre bien, heureux et en santé!

Garder la forme : une question d'attitude

Dans une société qui valorise sans cesse la quête de performance et la jeunesse éternelle, certains trouvent difficile de constater les effets du temps sur leur corps. La silhouette qui se modifie, les rides qui apparaissent, les cheveux qui se décolorent, etc. Outre ces signes physiques témoignant que vous gagnez en âge et en sagesse, vous remarquez peut-être des changements à bien d'autres niveaux : baisse d'énergie ou d'endurance, sommeil altéré, survenue de problèmes de santé, etc. La santé est une richesse, un trésor très précieux qu'on tient souvent pour acquis quand on est jeune. En vieillissant, on prend de plus en plus conscience de sa valeur et, parfois, de sa fragilité. Il importe donc de redoubler d'ardeur afin de la préserver et de la conserver. Voici quelques conseils pour demeurer en santé et en forme. Vous pourriez même vous sentir plus jeune!

1. Suivez le Guide alimentaire canadien.

Ce guide (disponible entre autres sur Internet) vous fournit des outils pour vous alimenter de façon saine, variée et équilibrée en fonction de votre âge.

6. Apprenez à relaxer.

Il est maintenant temps de penser à vous et de réduire votre niveau de stress. Certaines activités peuvent vous aider à relaxer, comme le yoga et la méditation.

2. Maintenez un poids santé.

Outre ses nombreux méfaits pour la santé physique, l'embonpoint peut aussi affecter le moral.

7. Prenez le temps de rire et de vous amuser.

Votre santé et votre cote de bonheur dépendent en partie des instants de plaisir que vous vous accordez. Jouez avec les gens que vous aimez, sortez voir des spectacles divertissants, saisissez les occasions de rire un bon coup!

3. Faites de l'exercice régulièrement.

Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Pratiquez une activité qui vous plaît et qui favorisera votre santé cardiovasculaire, osseuse et musculaire, comme la marche, le vélo, la natation, la danse, etc.

8. Faites marcher vos méninges.

Restez actif, de corps et d'esprit. Défiiez les effets du vieillissement sur vos capacités intellectuelles en vous adonnant à des activités stimulantes pour l'esprit.

4. Saisissez toutes les occasions de bouger.

Un programme d'exercice est une idée géniale, mais pour profiter des bienfaits de l'activité physique, il s'agit simplement de bouger un peu tous les jours.

9. Découvrez de nouvelles passions.

La passion est une force motrice qui nous pousse à continuer d'avancer à tout âge. Lancez-vous le défi et partez à la recherche de passe-temps pour garder allumée votre flamme intérieure.

5. Cessez de fumer.

La cigarette fait vieillir plus vite et endommage la santé de mille et une façons. Aucun geste n'aura plus de répercussions positives sur votre santé.

10. Suivez les recommandations de votre médecin.

Visiter régulièrement vos professionnels de la santé (médecin, dentiste, médecin spécialiste, etc.), suivre leurs conseils, et prendre vos médicaments tous les jours tels que prescrits sont autant de moyens efficaces pour vivre plus longtemps et en bonne santé.

***Pour des renseignements ou des conseils sur des moyens de rester en forme et en santé à tout âge, consultez votre pharmacien.**

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

Médicament très efficace!!!!!!

Dans une petite ville de province, un petit monsieur se présente à une pharmacie et demande du VIAGRA. Le pharmacien lui en donne une boîte ... Le client ressort sans payer : «Le temps d'aller faire une course chez le boucher en face, de faire de la monnaie et je viens vous régler. D'accord ?» «Allez, d'accord.» Le pharmacien regarde par la vitrine histoire de surveiller son gars. Celui-ci rentre chez le boucher. «Mettez-moi 2 entrecôtes s'il vous plaît. Je vais chez le boulanger faire de la monnaie et je repasse vous payer. D'accord ?» Il emporte sa viande et s'en va chez le boulanger : «Bonjour, je voudrais deux baguettes. Je fais un saut chez l'épicier et je reviens vous payer. D'accord?» Même manège chez l'épicier, il sort, saute dans sa voiture et s'en va. Entre alors chez le pharmacien un autre client qui lui demande : «Je voudrais du VIAGRA mais, à votre avis, est-ce que ça marche vraiment ?»

«Ecoutez, c'est garanti : je viens d'en donner à un client et en moins de cinq minutes, il vient de baiser l'épicier, le boulanger, le boucher et moi !»

AH! LES BLONDES

Une blonde voulait vendre sa vieille voiture, mais elle avait beaucoup de difficultés, car sa voiture avait 250 000 km au compteur. Après maintes réflexions, elle décide de demander conseil à une bonne amie. La brunette lui dit :

«Es-tu prête à faire quelque chose d'illégal ?»

«Oui, je veux la vendre à tout prix.»

«Tu vas aller voir mon ami Tony qui est mécanicien. Il va mettre ton compteur à 50 000 km.»

La blonde va voir Tony, et Tony remet le compteur à 50 000 km. Quelques jours plus tard, la brunette demande à la blonde :

«As-tu vendu ton auto ?»

«Es-tu folle ! Maintenant qu'elle a 50 000 km, je la garde !»

Source : Les jokes à Nancy

Saviez-vous que...

par Caroline Parent
et Michaël Mongrain

Quels sont les principaux méfaits du tabac ?

Problèmes respiratoires, cancers, maladies cardiovasculaires, troubles sexuels, teint grisâtre, dents jaunes... Les effets du tabac sur la santé sont dévastateurs et multiples. Petits et gros fumeurs sont concernés, car plus le nombre d'années d'exposition est élevé, plus les risques sont importants.



Tabac et cancer

Fumer multiplie les risques de développer un cancer. Le tabagisme reste le premier facteur de risques du cancer. On dénombrait chaque année 37 000 nouveaux cas de cancers imputables au tabac. Plus de 85% des personnes atteintes d'un cancer du poumon sont des fumeurs actifs. Sans oublier que 5% le sont à cause d'un tabagisme passif selon le ministère de la santé. D'autres cancers

peuvent être liés au tabac, comme le cancer de la vessie, de la langue, des intestins et de la gorge, les produits cancérigènes s'infiltrant dans toutes ces zones, via les poumons ou la salive.

Tabac et maladies cardiovasculaires

Le tabac aggrave et favorise le développement de certaines maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle, l'accident vasculaire cérébral, l'impuissance ou l'artérite des membres inférieurs et la thrombose (obstruction de vaisseaux par un caillot de sang). Les chiffres sont accablants : 80% des victimes d'infarctus de moins de 45 ans sont des fumeurs d'après la fédération française de cardiologie.

Tabac et problèmes respiratoires

Chez les fumeurs, les problèmes respiratoires sont fréquents voire chroniques. Ils prennent la forme d'infections ORL, de bronchite ou d'asthme. En 2020, la broncho-pneumopathie chronique pourrait être la troisième cause de mortalité. Chaque année dans le monde plus de 2,5 millions de personnes meurent d'une bronchite chronique liée au tabagisme.



Source : <https://www.allianz.fr/assurance-sante/conseils-pratiques/mefaits-du-tabac/>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

Octobre

8 Renée Mathieu
 10 Caroline Parent
 21 Danielle Goudreau
 24 Luc Grégoire

8 Chantal Mongrain
 12 Michel Charrette
 14 Nicole Boisvert
 17 Gabriel Fafard Milette
 21 Jean-Jacques Légaré
 24 Marcel Bruneau
 27 Michelle McGregor
 29 Claude Boisvert

Septembre

Novembre

1^{er} Normand Rousseau
 7 Pauline Chandonnet
 8 Simon Gagné
 11 Jessie Lavergne
 13 Hélène Gaucher
 24 Suzanne Blais

4 Claire Bolduc
 5 Lise Boucher
 8 Louis Guillemette
 20 Marco Latulippe
 20 Dany Martel
 26 José Marchand
 27 Pierre Dore
 28 Lucie DeBons



Nous vous souhaitons
 un joyeux
 anniversaire
 à tous !



1. **Mon premier** est le chiffre qu'il faut pour faire une dizaine.
Mon deuxième est un rongeur un peu plus gros qu'une souris.
Mon troisième est la cinquième lettre de l'alphabet, avec un accent.
Mon quatrième est le meuble principal de la chambre à coucher.
Mon tout est une ville située dans la région du Comté des Appalaches.

Réponse : _____

2. **Mon premier** est le mot «rocher», mais en anglais.
Mon deuxième est le contraire du mot : c'est «vrai».
Mon troisième est le verbe «rester», à la troisième personne du singulier, au présent.
Mon tout est un secteur de Sherbrooke.

Réponse: _____

3. **Mon premier** c'est un homme qui est canonisé par l'Église.
Mon deuxième elle est minuscule et peut utiliser la magie.
Mon troisième c'est le meuble principal de la chambre à coucher.
Mon quatrième est un adjectif de la même famille que : «tien, mien».
Mon tout est une ville située dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean.

Réponse : _____

4. **Mon premier** c'est un oiseau, la femelle du jars.
Mon deuxième est une matière fertile dans laquelle poussent les plantes.
Mon troisième est un animal qui hurle à la lune.
Mon tout est un village situé dans la région de la Haute-Yamaska.

Réponse: _____

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

Qui suis-je?

1. Je suis plus puissant que Dieu et je suis plus méchant que le diable. Le pauvre en possède et le riche en manque. Si vous me mangez, vous mourrez.
 Qui suis-je?

Réponse : _____

2. C'est comme une pierre blanche tombant dans une mer noire. L'amer devient doux et la pierre disparaît à jamais. Qui suis-je?

Réponse : _____

3. On me jette souvent quand je suis mauvais.
 Qui suis-je?

Réponse : _____

4. Pour me montrer, il faut bien me connaître. Qui suis-je?

Réponse : _____

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

Mot Mystère Thème: Villes de Provence Réponse: 9 lettres

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

- A) Aix
- Apt
- Arles
- Aubagne
- Aups
- Avignon
- B) Bandol
- C) Cannes
- Cassis
- D) Digne
- F) Frégus
- H) Hyères
- L) Lunel
- M) Miramas
- N) Nice
- O) Orange
- S) Salon
- Sorgues
- T) Toulon
- V) Vence

Mot mystère : 9 lettres

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

Sudoku

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

La règle du jeu est simple : chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9. À vous de jouer !



Source : <https://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/grille.php?>

Jeux**Quiz : Les vitamines et minéraux**

Connaissez-vous bien les différentes vitamines et les différents minéraux ?

- | | |
|---|--|
| <p>1. Quel minéral participe à la synthèse et la libération des neurotransmetteurs ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Calcium <input type="checkbox"/> b) Fer <input type="checkbox"/> c) Manganèse <p>2. Quel minéral est la base de l'hémoglobine ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Chrome <input type="checkbox"/> b) Potassium <input type="checkbox"/> c) Fer <p>3. Quel minéral est un anti-allergique universel ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Iode <input type="checkbox"/> b) Manganèse <input type="checkbox"/> c) Sélénium <p>4. Quel minéral intervient dans plus de 100 fonctions enzymatiques ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Calcium <input type="checkbox"/> b) Zinc <input type="checkbox"/> c) Sélénium <p>5. Quel minéral est un anti-oxydant puissant ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Magnésium <input type="checkbox"/> b) Chrome <input type="checkbox"/> c) Sélénium | <p>6. Laquelle de ces vitamines est liposoluble ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Vitamine B3 <input type="checkbox"/> b) Vitamine D <input type="checkbox"/> c) Vitamine H <p>7. Laquelle de ces vitamines est hydrosoluble ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Vitamine C <input type="checkbox"/> b) Vitamine A <input type="checkbox"/> c) Vitamine K <p>8. L'acide folique correspond à laquelle de ces vitamines ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Vitamine B8 <input type="checkbox"/> b) Vitamine B9 <input type="checkbox"/> c) Vitamine B12 <p>9. Laquelle de ces vitamines combat les hémorragies et les divers troubles hépatiques ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Vitamine A <input type="checkbox"/> b) Vitamine D <input type="checkbox"/> c) Vitamine K <p>10. Laquelle de ces vitamines est nécessaire au métabolisme des protéines et des graisses ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Vitamine B3 <input type="checkbox"/> b) Vitamine C <input type="checkbox"/> c) Vitamine H |
|---|--|

Source : <https://www.quizz.biz/>

Quiz : L'hydratation

- | | |
|---|--|
| <p>1. L'eau constitue environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) 20% de notre poids corporel <input type="checkbox"/> b) 40% de notre poids corporel <input type="checkbox"/> c) 60% de notre poids corporel <p>2. Quelle quantité d'eau un adulte doit-il boire par jour ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) 3 litres <input type="checkbox"/> b) entre 1 et 2 litres <input type="checkbox"/> c) 1/2 litre <p>3. Notre alimentation apporte de l'eau à notre organisme, elle couvre nos besoins d'environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) 30 à 35% <input type="checkbox"/> b) 10 à 15% <input type="checkbox"/> c) 45 à 50% <p>4. Boire 1,6 litre d'eau sur une journée équivaut à boire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Environ 10 verres d'eau <input type="checkbox"/> b) Quand on a soif <input type="checkbox"/> c) Environ 5 verres d'eau | <p>5. Une bonne hydratation aide à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) À maigrir <input type="checkbox"/> b) Éliminer les toxines et à favoriser le transit <input type="checkbox"/> c) Faire de l'activité physique <p>6. Si je mange plus que 5 fruits et légumes par jour je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Me contenter des boissons chaudes de la journée (café, tisane...) <input type="checkbox"/> b) Boire uniquement 5 verres d'eau par jour <input type="checkbox"/> c) Boire mes 10 verres d'eau dans la journée <p>7. Si je fais de la rétention d'eau et que j'ai les jambes lourdes et gonflées, je dois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> a) Boire très peu <input type="checkbox"/> b) Boire normalement <input type="checkbox"/> c) Au contraire boire un peu plus |
|---|--|

Source : <https://nhmoi.naturhouse.fr/test-de-nutrition/quizz-hydratation>

Recette santé**Saumon avec sauce au citron-gingembre**

par Claire Bolduc

Ingrédients :

- 4 filets de saumon, 5 oz (150 g) chacun
- 2 oignons verts
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de racine de gingembre fraîche, émincée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 c. à soupe (25 ml) de sauce soya à faible teneur en sodium
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame

**Instructions :**

1. Préchauffer le four à 425° F (220° C)
2. Hacher les oignons verts; réserver les sommets verts hachés pour la garniture. Dans un bol, mélanger la partie blanche des oignons, la racine de gingembre, l'ail, la sauce soja, le jus et l'écorce de citron, le sucre et l'huile de sésame pour faire la marinade.
3. Placer les filets de saumon en une seule couche dans un plat peu profond et y verser la marinade sur les filets; laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes ou au réfrigérateur jusqu'à 1 heure.
4. Cuire, à découvert, au four préchauffé de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le saumon devienne opaque. Disposer sur des assiettes de service, déposer la sauce et parsemer des oignons verts conservés avant de servir.

Source : www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/recipes/salmon-with-lemon-ginger-sauce

Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Si tu mets ceux qui brassent de l'air d'un coté et ceux qui te le pompent de l'autre... Tu as la climatisation gratuite !

Source : <https://www.intoxitation.com/citations-humour-8-0.html>

Solutions des jeux**Charades**

1. Disraeli (Dix-rat-é-lit)
2. Rock Forest (Rock-faux-reste)
3. Saint-Félicien (Saint-fée-lit-sien)
4. Waterloo (Oie-terre-loup)

Qui suis-je?

1. Rien
2. Sucre
3. Sort
4. Chemin

Mot mystère

Marseille

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

Quiz: Hydratation

1. c) L'eau constitue environ 60% de notre poids corporel !
2. b) Il est recommandé pour couvrir les besoins en eau de notre corps de boire chaque jour 1,6 litre
3. a) Une alimentation équilibrée couvre nos besoins quotidiens en eau d'environ 30 à 35%. C'est pour quoi il est important de boire au moins 1.6 litre d'eau par jour afin de compenser les pertes dues à la transpiration et aux urines.
4. a) Lorsqu'on a soif c'est déjà trop tard ! Notre organisme qui ne nous fait pas ressentir le manque en temps réel a déjà commencé à se déshydrater. Il faut boire environ 10 verres d'eau (15 cl) par jour répartis tout au long de la journée : au réveil, en milieu de matinée, aux repas, au coucher.... Pensez aux infusions, tisanes et autres boissons sans calorie qui vous permettent de boire.
5. b) Une bonne hydratation aide à maintenir la température de notre corps à 37 °C, à éliminer les toxines et à favoriser le transit. Pour perdre du poids, elle est un complément indispensable à un rééquilibrage alimentaire et fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée.
6. c) Manger 5 portions de fruits et légumes par jour est essentiel à une alimentation équilibrée. Mais rappelez-vous que celle-ci ne couvre que 30 à 35% de nos besoins en eau. Il est donc essentiel de boire vos 10 verres d'eau quotidiens en complément.
7. c) La rétention d'eau est une accumulation excessive d'eau dans tout ou partie du corps. Elle arrive lorsque l'organisme stocke plus d'eau qu'il en élimine. Les facteurs déclencheurs sont nombreux : alimentation trop salée, fluctuations hormonales (règles), la chaleur ou encore une mauvaise hydratation... Pour lutter contre la rétention d'eau un apport en eau suffisant est indispensable. Il faut boire au minimum 1,6 litre par jour. Certaines plantes ont une action drainante naturelle et favorisent l'élimination de l'eau par les voies urinaires et d'autres agissent directement sur les causes en aidant à réguler le système hormonal et la rétention d'eau que celui-ci peut entraîner. Demandez conseil à votre centre Naturhouse et pensez à la solution Jambes Légères !

Quiz : Les vitamines et minéraux

1. a) Calcium
2. c) Fer
3. b) Manganèse
4. b) Zinc
5. c) Sélénium
6. b) Vitamine D
7. a) Vitamine C
8. b) Vitamine B9
9. c) Vitamine K
10. c) Vitamine H

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

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

Dépôt légal
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc

Josée Houle

Johanne Leccese

Chantal Mongrain

Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

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 2020

Participation spéciale**Responsable de la mise en page**

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Chantal Mongrain

Merci !



François-Philippe Champagne
 Député de Saint-Maurice–Champlain
 Ministre de l'Infrastructure et des Collectivités

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

Michel Angers
 Maire de Shawinigan



Marie-Louise TARDIF



Députée de
 Lavolette–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^e 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
 112, 4^e Rue de la Pointe
 Shawinigan (Québec) G9N 1G5



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE
 WAL-MART SHAWINIGAN

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



Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan, Québec
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile
Villa tournesol
Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

Sophie Leblanc, Coordinatrice
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

CMMTQ
Compagnie des maîtres
plombiers en tubulures
ou drains



Merci !



**Bon
automne**



**à
tous!**