

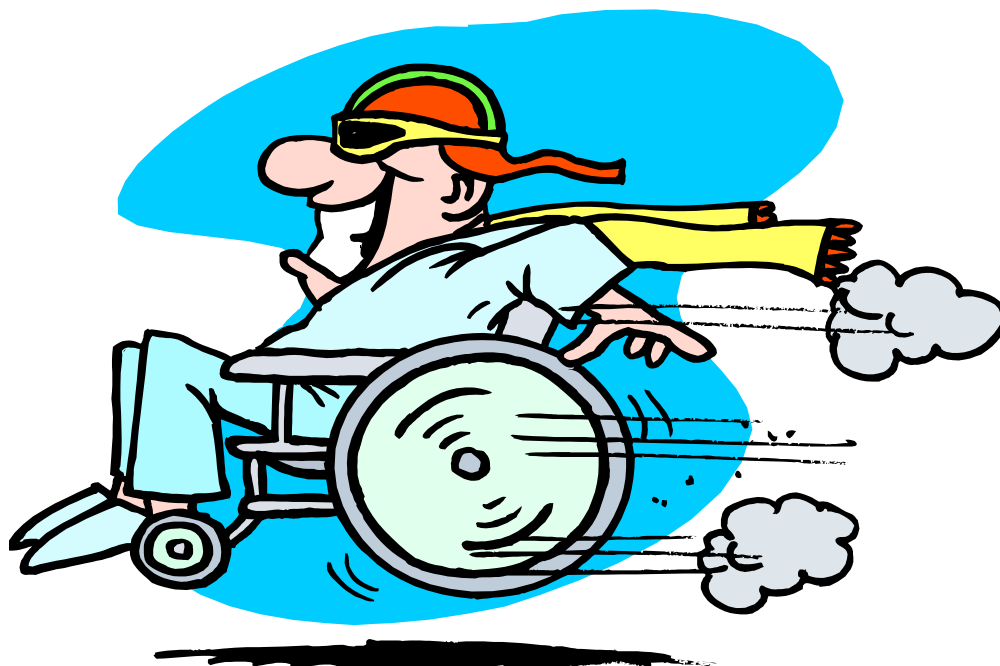


HANDICAPS
SOLEIL

Décembre 2021



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.com



Volume 16, no 2



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 de la direction	2
Réflexion sur le temps des Fêtes	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration	3
Les comités	3
Témoignage de Julie-Anne Therrien	4
Activités à venir...	5
Retour sur...	6
Info-Béring - Heures de services du Transport adapté	7
Suggestions de Viateur	8
Info-Santé - L'eczéma	9-10
Jeux - Les Charades	11
Jeux - Qui suis-je?	11
Jeux - Mot mystère	11
Jeux - Sudoku	11
Jeux - Quiz : Sport : Démêlez le vrai du faux sur ses bienfaits santé !	12
Jeux - Quiz - Santé	13
Trucs de Viateur - 5 stratégies pour bien gérer le stress des Fêtes	14
Blagues de Viateur	15
Saviez-vous que... Activité physique	15
Les anniversaires	16
Recette santé - Poulet à l'ananas	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



Le Béring

Décembre 2021

Mot de la direction



Bonjour à vous,

Et oui déjà décembre avec son manteau blanc mais cette année nous pourrions aller faire du ski adapté avec le beau groupe de Ski Adapté Mauricie ce qui est une excellente nouvelle. De plus, nos sorties avec la population ont recommencé au mois de novembre tel nos soupers aux restaurants. Souhaitons que les périodes de confinement restent désormais derrière nous.

J'en profite pour vous faire part que le 11 décembre 2021 aura lieu un souper reconnaissance pour vous chers (ères) membres. Nous désirons souligner toute la résilience dont vous avez fait preuve depuis le début de la pandémie. Nous espérons que cette soirée saura vous démontrer toute l'importance que vous avez à nos yeux.

En terminant, je désire vous souhaiter à tous et chacun de Joyeuses Fêtes ainsi qu'une belle année 2022 qui soit l'une des plus extraordinaires!

Votre directrice
Josée

Réflexion sur le temps des Fêtes

Nous nous rapprochons de plus en plus de la grande fête de Noël qui fait battre le cœur des tout-petits, la joie des rencontres pour les plus grands et, pour vous du grand âge, c'est parfois la nostalgie des cantiques de la messe de minuit où l'on pouvait entendre de si beaux airs de Noël, où l'on s'agenouillait pieusement devant le Jésus de la crèche, cette crèche remplie de petits lampions vacillants desquels montait notre prière. Nous savons que vous l'attendez et que vous lui préparez une place dans votre cœur, que vous soyez chez vous dans votre demeure ou dans votre chambre d'une maison d'accueil ou de repos.

Au-delà des étalages éclatants, de la publicité et des sollicitations bruyantes, des partys qui s'annoncent, des ventes commerciales époustouflantes, vous demeurez fixé à la paix et à la joie que vous apportera Noël et à un adoucissement de votre vie de tous les jours. Le Jésus-Enfant sera là pour combler vos désirs. Car Noël, c'est la fête de Dieu voulant se faire ami et bienfaiteur des hommes.

Joyeux Noël à tous et à toutes!

Source : <https://journallephare.org>, 2006, December, 23

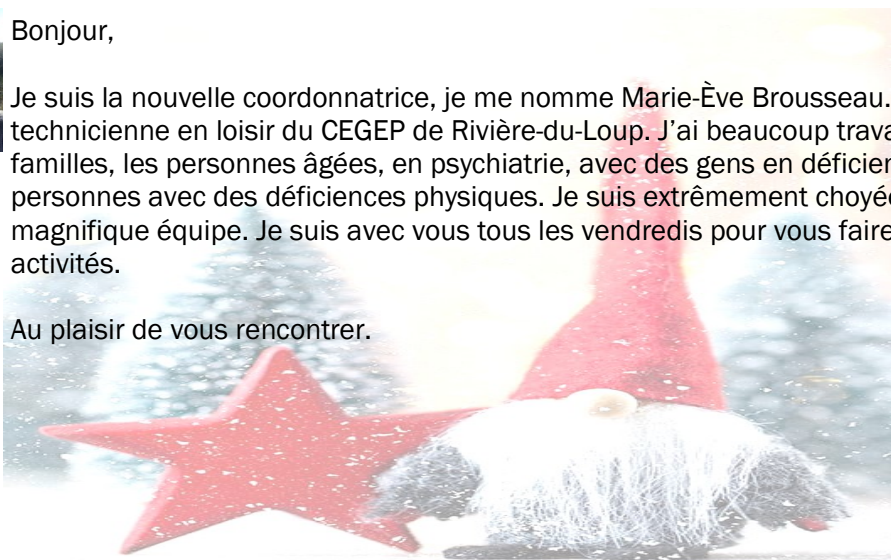
Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour,

Je suis la nouvelle coordonnatrice, je me nomme Marie-Ève Brousseau. J'ai une formation comme technicienne en loisir du CEGEP de Rivière-du-Loup. J'ai beaucoup travaillé avec les enfants, les familles, les personnes âgées, en psychiatrie, avec des gens en déficience intellectuelle et des personnes avec des déficiences physiques. Je suis extrêmement choyée de faire partie de cette magnifique équipe. Je suis avec vous tous les vendredis pour vous faire découvrir des nouvelles activités.

Au plaisir de vous rencontrer.



Marie-Ève Brousseau

Conseil d'administration

Présidente : Lucie DeBons
Vice-présidente: Suzanne Lafrenière
Secrétaire: Pierre Giguère
Trésorière: Nicole Boisvert

Administrateurs (trices):
 Vincent Gervais
 Michaël Mongrain



Les comités

Comité d'accueil
 Caroline Parent

Comité de financement
 Mélanie Désilets
 Yves Therrien

Comité du journal
 Claire Bolduc
 Lucie De Bons
 Marie-Ève Brousseau
 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

Témoignage de

Julie-Anne Therrien



Bonjour à tous!

Je m'appelle Julie-Anne Therrien, j'ai trente ans et j'habite à Montréal. Je suis membre de Handicaps Soleil depuis plus d'une dizaine d'années. C'est un organisme qui me tient grandement à cœur et je suis toujours heureuse de suivre les activités de l'organisme à distance.

Ma petite sœur et moi avons grandi avec nos parents dans la région de l'Outaouais. Lorsque j'avais environ douze ans, mon père Yves a vu sa vie chamboulée par l'apparition de symptômes qui ont mené à un diagnostic d'Ataxie cérébelleuse non spécifiée. Cela nous a tous demandé beaucoup d'adaptation et de résilience, particulièrement à mon père qui devait apprendre à vivre sa vie différemment. Mon père est par la suite déménagé en Mauricie. Il a été accueilli à bras ouverts par l'organisme Handicaps Soleil. Dans toute cette épreuve, son implication au sein de Handicaps Soleil lui a permis de mettre ses forces et capacités de l'avant. Aujourd'hui, mon père est un homme heureux, accompli et très inspirant.

De mon côté, j'ai pris la décision de poursuivre mes études et ma carrière dans un domaine qui m'interpelait particulièrement, celui de la réadaptation. Je pratique maintenant la profession d'ergothérapeute. Je travaille auprès d'adolescentes et d'adolescents en situation de handicap qui ont le désir d'être autonome et de réaliser leurs rêves. Ce que j'aime particulièrement de mon travail, c'est de faire des actions concrètes qui ont un impact significatif sur la qualité de vie, le confort et l'autonomie des jeunes et de leurs familles. J'apprécie aussi l'aspect créatif de mon travail qui me demande de concevoir des adaptations et d'ajuster des fauteuils roulants et des éléments de posture pour permettre aux jeunes de réaliser pleinement les activités qui sont importantes pour eux. Je suis comblée par mon travail !

Je profite de ce témoignage pour rappeler à mon père Yves que je l'aime beaucoup et qu'il est un grand-papa en or pour sa petite-fille, Lucie, qui a maintenant 17 mois.

Julie-Anne Therrien

Activités à venir...

Les activités mensuelles vous seront dévoilées
graduellement selon l'évolution des mesures
sanitaires

Activités hivernales

Janvier 2022

Quilles

Endroit : Place Biermans
1553, Boul. Hubert-Biermans, Shawinigan
Heure : À déterminer



Tous
les
vendredis

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



1 vendredi
par mois

Activité de vendredi

Cuisine collective
Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe, Shawinigan
Heure : À déterminer

Quand la Santé Publique
nous le permettra



Février 2022

Nos repas collectifs mensuels
(selon disponibilité du transport)

Souper de la St-Valentin
Endroit : À déterminer
Heure : À déterminer

Date limite pour réserver
À déterminer
*Places limitées

Mars 2022

Cabane à sucre
Endroit : Érablière chez Lahaie
Heure: À déterminer

Date limite pour réserver
À déterminer
*Places limitées

Retour sur... Enfin retour des soupers mensuels après plus d'un an



Chaque vendredi des activités diverses vous sont offertes avec comme objectif faire améliorer soit: la dextérité, la mémoire, la santé physique et mentale



Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Toujours beaucoup de plaisir lors des activités



Heures de service du transport adapté

<i>Lundi au mercredi</i>	<i>07h 00 à 21h 00</i>
<i>Jeudi et vendredi</i>	<i>07h 00 à 21h 00</i>
<i>Samedi</i>	<i>07h 00 à 21h 00</i>
<i>Dimanche</i>	<i>09h30 à 17h 30</i>

Horaire du service de répartition

*Le Service de répartition est ouvert
du lundi au vendredi, entre 09h 00 et 17h 00*

**Merci à
nos
partenaires**



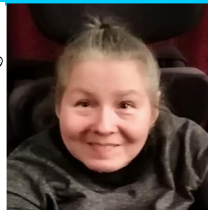
UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

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

Place Biermans

La Place Biermans, votre centre de divertissement par excellence en Mauricie!

La Place Biermans c'est...

Huit salles de cinéma rénovées qui vous proposent une expérience de visionnement tout simplement incomparable! Les salles parfaitement aménagées, sont meublées de fauteuils ultraconfortables avec sièges inclinables. Le salon 86, une arcade moderne et des autos-tamponneuses qui proposent un large éventail d'activités pour petits et grands qui y trouveront des défis à leur hauteur. Une salle de Billard avec sept tables de jeu, un bar complet, des téléviseurs grand écran et des appareils de loterie vidéo, bref, tout ce qu'il vous faut pour vivre une expérience de divertissement. 14 allées de Quilles pour laisser s'exprimer tout votre talent! En tout, huit allées de grosses quilles et six allées de petites quilles vous attendent dans un décor moderne et agréable. Laissez-vous tenter par nos forfaits pour les fêtes d'enfants qui combleront petits et grands! De véritables clés en mains pour vos activités corporatives, activités de «Team Building », party de bureau, réunions, conférences ou encore pour vos réceptions et souper. Sans oublier de venir vous sucrer le bec au Choccolato, bar laitier et chocolaterie !!! La Place Biermans, l'endroit pour vous divertir en Mauricie ouvert 7 jours sur 7.

Endroit : 1553, boulevard Hubert-Biermans, Shawinigan

Téléphone : 819-539-8899

Source : https://www.tourismeshawinigan.com/fiche/529_place-biermans

Vincent Vallières en solo**Toute Beauté N'est Pas Perdue**

Laissez-vous porter par Vincent Vallières qui sera seul sur scène, tout près, dans votre oreille, avec les chansons qui font partie de votre histoire. Le concert, mis en scène par Martin Léon, laissera la place à la parole et à l'échange. Un spectacle à l'image de cet incontournable de la chanson québécoise: rassembleur, vivant et authentique. Avec ses vingt années de carrière, ses sept albums marquants et ses trois Félix dont celui d'Interprète de l'année Vincent Vallières puise dans son imposant répertoire pour vous faire voyager. Et il n'hésite pas à vous faire découvrir des nouvelles pièces de son album à paraître en 2021.

Date : Vendredi 4 Février 2022

Endroit : Maison de la culture Francis-Brisson

Heure : 20 H 00

Coût : 40,00\$

Billetterie : 819-539-6444

Source : <https://cultureshawinigan.ca>

**Ludovick Bourgeois****Que Sera Ma Vie**

Après avoir conquis le cœur de milliers de québécois avec son premier spectacle, Ludovick Bourgeois revient à la charge avec le résultat de plus de deux ans de création. Intégrant les succès de son 2e album aux sonorités résolument pop et de son EP Bedroom Sessions, l'auteur-compositeur interprète gagne en maturité et vous invite à une performance scénique sur des notes de désinvolture, d'abandon, de réflexion et d'ouverture sur les autres.

Date : Jeudi 27 Janvier 2022

Endroit : Salle Philippe-Filion du Centre des arts

Heure : 20h00

Coût : Régulier : 39,50 \$

Billetterie : 819-539-6444

Source : <https://cultureshawinigan.ca>

**Patrice Michaud****Grand Voyage Désorganisé**

Fort de trois albums qui allient succès critique et populaire, Patrice Michaud remonte sur scène pour partager la trame sonore d'un grand voyage désorganisé. Fruit d'une période improbable, le spectacle, tout comme le nouvel album qu'il défend, décline en différentes couleurs la grande quête de l'ouverture vers l'autre et porte un regard vers le pays intérieur. Accompagné de nouveaux et d'anciens complices, ce rendez-vous est l'occasion de rattraper le temps perdu.

Date : Vendredi 25 Février 2022

Endroit : Salle Philippe-Filion du Centre des arts

Heure : 20h00

Coût : 45,00\$

Billetterie : 819-539-6444

Source : <https://cultureshawinigan.ca>



Info-Santé**L'eczéma**

par Yves Therrien

La peau eczémateuse a de la difficulté à retenir l'humidité. Lorsqu'elle devient sèche, elle irrite, provoquant des plaques rouges et des démangeaisons qui peuvent s'intensifier. C'est une maladie auto-immune — un dysfonctionnement du système immunitaire — qui ne se transmet donc pas d'une personne à l'autre. On l'appelle aussi dermatite atopique.

Comment on soulage?

Il n'y a pas de traitement définitif à l'eczéma, il faut donc miser sur la prévention. Puisque c'est un problème d'assèchement de la peau, les priorités sont le nettoyage en douceur et l'hydratation. Il faut permettre à la peau d'emmagasiner le plus d'humidité possible. Plusieurs solutions simples permettront d'améliorer l'état de votre peau ou celle de votre enfant.

Prendre des bains d'eau tiède

D'abord, il faut savoir que l'eau trop chaude assèche la peau. Limiter la durée à une dizaine de minutes tout au plus. Malgré son effet hydratant, l'eau enlève aussi les huiles naturelles présentes dans la peau.

On peut ajouter de l'avoine colloïdale dans le bain, quelques minutes avant de s'y plonger. L'avoine a la propriété d'adoucir la peau et de réduire les démangeaisons. Les personnes qui font de l'eczéma devraient prendre un bain ou une douche chaque jour, mais ne laver que les parties qui en ont vraiment besoin pour ne pas irriter inutilement la peau.

Utiliser un savon doux sans parfum

Comme la peau est sensible, il vaut mieux choisir un savon doux prévu pour l'eczéma, pour peau sensible ou hypoallergène. L'Association canadienne de dermatologie préconise les nettoyants liquides aux produits offerts sous forme de pain de savon, car ils seraient moins abrasifs et plus faciles à rincer. Dès la sortie du bain, étendre une crème hydratante non parfumée sur le corps.

Attention aux frottements et aux fibres synthétiques

Évitez de frotter la peau avec la serviette de bain, par exemple, et privilégiez des vêtements en tissus doux, comme le coton fin. Évitez la laine et les fibres synthétiques. Les draps, couvertures et serviettes doivent aussi être faits de tissus doux et naturels.

Les produits de lessive à surveiller

Optez pour un détergent à lessive sans parfum et évitez les assouplissants, puisqu'ils ont tendance à irriter la peau.

Le bon taux d'humidité dans son environnement

Gardez un bon taux d'humidité dans la maison. Les environnements asséchants sont des lieux de prédilection pour raviver l'eczéma. Pendant l'hiver, en raison du chauffage, l'air des maisons devient sec. Il peut être utile d'avoir un humidificateur pour maintenir le taux d'humidité autour de 40 %. Il est très important de nettoyer régulièrement l'appareil pour éviter la prolifération de champignons ou de bactéries dans l'eau.

Les sorties et la crème hydratante

Lorsque vous sortez dehors, appliquez une crème hydratante sur votre visage afin de le protéger du froid et du vent.

Info-Santé

par Yves Therrien

L'eczéma (suite)**Attention au grattage**

Si vous avez de la difficulté à ne pas vous gratter, habillez-vous en vêtements longs afin de moins visualiser les plaques. Ce truc est fort utile chez les enfants. Ne pas voir aide à éviter ou à diminuer l'envie de se gratter.

Gardez les ongles courts pour éviter de créer des lésions qui pourraient se mettre à saigner ou s'infecter. Pour les bébés, des mitaines sont utiles, notamment durant les périodes de sommeil. Certains adultes apprécieront de mettre des petits gants durant la nuit, puisque plusieurs se grattent souvent sans s'en rendre compte.

Dans certains cas plus critiques, un médecin peut prescrire une crème médicamenteuse à la cortisone. Elle aide à diminuer l'inflammation de la peau. Il est important de bien suivre la posologie puisque ce produit amincit la peau et peut faire apparaître quelques taches blanchâtres au soleil.

Hydratation, hydratation, hydratation

Comme l'hydratation reste l'élément majeur dans la diminution des symptômes de la maladie, il faut s'attarder à trouver la bonne crème qui répondra aux besoins de la peau. Une fois le produit choisi, n'hésitez pas à en avoir toujours à la portée de la main : à la maison, au bureau, à la garderie, dans l'auto, chez les grands-parents, etc. Si vous observez que vous ou votre enfant vous grattez souvent à un moment précis de la journée, pensez à hydrater la peau un peu avant pour réduire le risque de démangeaison.



1. **Mon premier** elle est minuscule et peut utiliser la magie.
Mon deuxième la cinquième lettre de l'alphabet avec un accent.
Mon troisième c'est une nourriture très populaire en Chine.
Mon quatrième c'est la conjonction de la même famille que : qui, quoi.
Mon tout c'est d'une beauté qui semble surnaturelle.

Réponse: _____

2. **Mon premier** c'est ce que tu écris pour imiter le bruit d'un rire.
Mon deuxième c'est un déterminant, le pluriel de : notre.
Mon troisième c'est un anglicisme pour : casier pour ranger.
Mon tout : c'est un manteau à capuche matelassé et doublé.

Réponse: _____

3. **Mon premier** c'est le mot «abeille», mais en anglais.
Mon deuxième c'est le diminutif du mot : autocar.
Mon troisième c'est le contraire du mot : il est «laid».
Mon quatrième c'est la deuxième syllabe du mot : banane.
Mon cinquième c'est un pronom personnel de la même famille que : tu, toi.
Mon tout c'est le nom donné au sel de sodium.

Réponse: _____

4. **Mon premier** il faut vingt-quatre heures pour en faire un.
Mon deuxième c'est la première syllabe du mot : navire.
Mon troisième c'est un verbe pour :attacher, maintenir avec un lien.
Mon tout c'est quelque chose qui a lieu tous les jours.

Réponse: _____

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

Qui suis-je?

1. J'ai des feuilles, mais je ne suis pas un arbre. J'ai une couverture, mais je ne suis pas un lit. Qui suis-je?

Réponse: _____

2. Son utilité première ne servait pas pour nous élever mais une fois trempée, elle était utile pour nous élever l'esprit. Qui suis-je?

Réponse: _____

3. Aussi léger qu'une plume, personne ne peut le retenir plus de dix minutes. Qui suis-je?

Réponse: _____

- 4 Plus je suis grande, moins on me voit. Qui suis-je?

Réponse: _____

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

Mot mystère Thème: Désir Réponse: 9 lettres

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

- | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| B) | <input type="checkbox"/> Baguette | H) | <input type="checkbox"/> Genou | <input type="checkbox"/> Pension |
| <input type="checkbox"/> Banane | H) | <input type="checkbox"/> Heurter | <input type="checkbox"/> Profond | |
| <input type="checkbox"/> Bride | J) | <input type="checkbox"/> Journal | S) | <input type="checkbox"/> Saoul |
| <input type="checkbox"/> Budget | M) | <input type="checkbox"/> Marchand | <input type="checkbox"/> Séduire | |
| C) | <input type="checkbox"/> Coeur | <input type="checkbox"/> Missive | V) | <input type="checkbox"/> Stipuler |
| <input type="checkbox"/> Costaud | N) | <input type="checkbox"/> Naviguer | <input type="checkbox"/> Vertueux | |
| D) | <input type="checkbox"/> Décret | <input type="checkbox"/> Nocif | <input type="checkbox"/> Virgule | |
| <input type="checkbox"/> Désir | O) | <input type="checkbox"/> Occasion | <input type="checkbox"/> Vivace | |
| <input type="checkbox"/> Domaine | P) | <input type="checkbox"/> Orage | <input type="checkbox"/> Voyage | |
| E) | <input type="checkbox"/> Écouter | <input type="checkbox"/> Pause | | |
| G) | <input type="checkbox"/> Genoïse | | | |

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 !



Source : <https://la-conjugaison.nouvelobs.com/>

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

Mot mystère : 9 lettres

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

Personne n'ignore que le sport est indispensable à un bon équilibre physique et mental. Pourtant, des idées reçues subsistent quant à ses réels bienfaits. La rédaction vous propose de démêler le vrai du faux grâce à un quiz. Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Le sport réduit les risques de maladies cardiovasculaires?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 2. L'activité physique permet d'évacuer le stress?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 3. Faire du sport une fois par semaine suffit pour se maintenir en forme?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 4. Le sport permet de contrer les effets du tabac?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux | <ol style="list-style-type: none"> 5. Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité physique?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 6. Le sport permet de transformer les graisses en muscles?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 7. L'activité physique permet d'avoir une meilleure estime de soi?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux |
|--|---|

Source : <https://tendances.orange.fr/bien-etre/sante/article-sport-demelez-le-vrai-du-faux-sur-ses-bienfaits-sante-CNT00000114hXd.html>

Quiz santé

Des questions sur la santé en général

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Quelle est la durée quotidienne d'activité physique recommandée pour être en bonne santé?
 <input type="checkbox"/> a) 30 minutes
 <input type="checkbox"/> b) 1 heure 2. À l'arrêt du tabac, au bout de combien de temps le goût et l'odorat s'améliorent-ils?
 <input type="checkbox"/> a) 24h
 <input type="checkbox"/> b) 48h 3. Toutes les margarines préservent ma santé cardio-vasculaire?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 4. Le pain fait grossir?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 5. Une consommation de sel trop importante augmente la tension artérielle?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux 6. Comment appelle-t-on le «bon cholestérol»?
 <input type="checkbox"/> a) HDL
 <input type="checkbox"/> b) LDL 7. Quel comportement provoque le plus de décès en Europe?
 <input type="checkbox"/> a) Fumer
 <input type="checkbox"/> b) Boire de l'alcool | <ol style="list-style-type: none"> 8. Pour prévenir les maladies cardio-vasculaire, quel temps maximum devons-nous passer assis ou couché dans la journée, entre le lever et le coucher?
 <input type="checkbox"/> a) 6h
 <input type="checkbox"/> b) 8h 9. Quelle est l'activité physique la plus pratiquée en France?
 <input type="checkbox"/> a) Football
 <input type="checkbox"/> b) Marche 10. En cas d'hypertension, on doit obligatoirement suivre un traitement médicamenteux?
 <input type="checkbox"/> a) Vrai
 <input type="checkbox"/> b) Faux |
|---|--|

Source : <https://www.quiz.biz/quiz-861087.html>

Détente!

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



Trucs de Viateur**5 stratégies pour bien gérer le stress des Fêtes**

par Caroline Parent

Ne laissez pas le stress gâcher votre temps des Fêtes! Voici quelques stratégies pour profiter pleinement de cette période de réjouissances.

1. Ayez des attentes réalistes.

Ne recherchez pas la perfection et soyez réalistes envers les Fêtes. Il n'y a aucune raison pour laquelle vous devriez préparer la meilleure bûche de Noël, faire les plus belles décorations ou acheter les plus gros cadeaux. Vous n'avez pas besoin de devenir la reine de la décoration! En voulant créer des décors et des repas tout droit sortis d'un magazine, vous risquez de vous en mettre trop sur les épaules et de vous sentir dépassée par la charge de travail. Pour un Noël réussi et détendu, suivez plutôt ce premier conseil antistress : faites-en moins et profitez-en plus! Car finalement, la beauté des Fêtes, c'est d'être entouré des gens qu'on aime, non?

2. Planifiez!

Le secret pour vivre les Fêtes de façon zen est bien sûr la planification! Il n'y a en effet rien de tel pour diminuer le stress et arriver en même temps que tout le monde à Noël! Sortez donc votre calendrier et organisez votre horaire. Commencez par inscrire les événements importants ayant une date fixe comme les partys, les 5 à 7, les brunchs et autres. Puis, répartissez stratégiquement vos autres tâches (achat des cadeaux, installation des décorations, préparation de la nourriture, nettoyage de la maison, etc.) en choisissant le meilleur moment pour effectuer chacune d'entre elles. Pour vous aider à vous organiser, vous pouvez mettre au point un plan qui se veut une sorte de compte à rebours avant les Fêtes (choses à faire : 3 semaines avant Noël, 2 semaines avant Noël, 1 semaine avant Noël, etc.)

3. Déléguez les tâches.

Même si, habituellement, vous êtes la personne de votre entourage qui organise tout, tout, tout, rien ne vous empêche de déléguer! Vous avez bien le droit à un petit coup de main! Votre conjoint et vos enfants peuvent vous aider à accomplir diverses tâches (installation des décorations de Noël, préparation de la nourriture, achat de cadeaux, ménage de la maison, dressage de la table, etc.). Vous pouvez aussi faire participer vos convives en leur demandant d'apporter l'entrée ou le dessert, par exemple. Vous vous éviterez un stress de plus et allégerez votre budget.

4. Respectez votre budget.

Il est très facile de se laisser emporter par l'atmosphère des Fêtes et de défoncer son budget. Cependant, rien ne vient ajouter plus de stress à ces célébrations que le fait de savoir qu'on sera incapable de payer la note en janvier. Décidez quel montant d'argent vous pouvez dépenser avant d'aller faire vos achats et tenez-vous-y. Si vos ressources sont limitées sur le plan financier, cherchez des façons créatives d'exprimer votre amour à prix modique. Vous pouvez, par exemple, offrir des cadeaux faits à la main ou faire un échange de cadeaux pour en réduire le nombre.

5. Apprenez à dire non.

Vous avez reçu tellement d'invitations que vous ne savez plus où donner de la tête? Sachez dire « non », surtout si l'invitation vous pèse! Il n'y a rien de mal à vous affirmer, surtout si c'est fait avec doigté. Si vous avez de la difficulté à faire un choix, prenez le temps d'établir vos priorités. Posez-vous la question suivante : «Si je ne pouvais assister qu'à une seule soirée, laquelle choisirais-je?» Continuez ainsi et éliminez celles qui se retrouvent en bas de votre liste. De plus, sachez qu'en choisissant les célébrations qui vous feront plaisir, vous éviterez d'être confrontée à des éléments stressants additionnels.

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain



La fenêtre : Pourquoi un Nioufi traverse-t-il le désert en portant une fenêtre ? S'il a chaud, il l'ouvre.

Autoroutes : Pourquoi les autoroutes chez les Nioufis sont-elles toutes éclairées ? Parce que les Nioufis sont loin d'être des lumières.

Le verre : Pourquoi y a-t-il toujours un verre d'eau plein et un verre vide sur les tables de chevet Nioufis ? Car parfois ils ont soif et parfois pas.

Les liquides : Dans une école du Médoc, l'institutrice apprend aux élèves les mesures de capacité. Elle en arrive aux mesures des liquides et dit : «La plus petite, c'est le millilitre. Puis viennent le centilitre, le décilitre, et la mesure de base qui est...»

«Le litre !» crient les enfants.

«Très bien. Qu'y a-t-il au-dessus du litre ?»

Et toute la classe en chœur répond :

«Le bouchon !»

Au petit matin

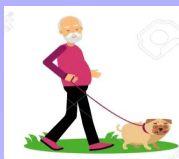
Dès le lever du jour, un garçon sort de chez la fille qu'il a draguée la veille au soir. Encore tout excitée, la fille se penche à la fenêtre et l'appelle : «Au fait c'est quoi ton téléphone ?» Le gars fouille dans sa poche, en ressort le téléphone et répond : «Un Nokia !»

«?????????»

Source : www.dicocitations.com

Saviez-vous que...

par Caroline Parent
et Michaël Mongrain

Activité physique

L'activité physique améliore la santé et le bien-être; réduit le stress; renforce le cœur et les poumons; augmente le niveau d'énergie; aide à atteindre et maintenir un poids santé; favorise une philosophie de vie positive.

La recherche a démontré que l'inactivité physique constitue un grand facteur de risque de décès prématuré, de maladie chronique et d'invalidité. Santé Canada encourage les Canadiens à intégrer l'activité physique dans leur quotidien – à la maison, à l'école, au travail, au jeu et dans vos déplacements... menez une vie physiquement active!

Chez les enfants, l'activité physique régulière optimise la croissance et le développement. Chez l'adulte, elle rend l'exécution des tâches quotidiennes plus aisée et moins épuisante. Pour les aînés, l'activité physique avec mise en charge diminue la perte osseuse associée à l'ostéoporose. La pratique régulière d'une activité physique permet également de conserver sa force musculaire, sa souplesse, son équilibre et sa coordination, et peut réduire le risque de chute. Être actif renforce non seulement le corps, mais favorise aussi le mieux-être.

Ce que vous pouvez faire

L'activité physique est accessible à tout le monde. Nul besoin de courir un marathon ou de passer des heures au gym; il y a des moyens très simples pour demeurer actif comme, par exemple :

- marcher à tous les jours;
- utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur;
- passer moins de temps devant le téléviseur ou l'ordinateur;
- jouer avec les enfants;
- pour les courts déplacements, marcher, pédaler ou rouler à patins;
- utiliser les pistes cyclables ou les sentiers de promenade du voisinage.

Afin d'incorporer l'activité physique à votre quotidien, consultez les **Conseils pour être actif** pour enfants, jeunes, adultes et aînés. Ils sont conçus pour vous aider à faire des choix éclairés en matière d'activité physique afin d'améliorer votre santé, prévenir la maladie et profiter de la vie au maximum.

Source : www.canada.ca/activitephysique

Les anniversaires

par Caroline Parent

Décembre

Février

1^{er} Stewart Bruce 2 Marcel Neault

28 Josée Houle

Janvier

Mars

3 Johanne Leccese 17 Donald Turgeon

7 Michaël Mongrain 24 Suzanne Lafrenière

12 Simone Turgeon

24 Yves St-Arnauld

Nous vous souhaitons
un joyeux anniversaire
à tous !



Recette santé

par Claire Bolduc

Poulet à l'ananas

Portions : 6 à 8

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 11 minutes

Avec sa sauce sucrée-salée et ses légumes colorés, ce poulet à l'ananas offre une irrésistible combinaison fruitée à laquelle il est bien difficile de résister!

Ingrédients:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 3 poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
- 1/4 d'ananas coupé en morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 poivron rouge coupé en cubes
- 1 petit oignon rouge coupé en cubes

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'ananas
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- Sel et poivre au goût

**Étapes:**

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les cubes de poulet de 6 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.
3. Dans la même poêle, cuire l'ananas, l'ail, le poivron et l'oignon rouge de 2 à 3 minutes.
4. Verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition.
5. Remettre le poulet dans la poêle. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen.

Information nutritionnelle

Par portion: calories 181; protéines 15 g; M.G. 8 g; glucides 12 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 23 mg; sodium 438 mg



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Le temps est GRATUIT,
Mais il est très précieux.
Il ne t'appartient pas
Mais tu peux l'utiliser.
Tu ne peux pas le garder,
Mais tu peux le dépenser.
Une fois que tu l'as perdu,
Tu ne peux jamais le récupérer.
C'est pourquoi il faut l'utiliser avec les bonnes personnes...
Pour cultiver du bonheur, cueillir de la joie, et ramasser un maximum de plaisir...

Source: inconnue

Solutions des jeux**Charades**

1. Féérique (Fée-É-riz-que)
2. Anorak (Ha-nos-rack)
3. Bicarbonate (Bee-car-beau-na-te)
4. Journalier (Jour-na-lier)

Qui suis-je?

1. Livre
2. Plume
3. Souffle
4. La vérité

Mot mystère

Espérance

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

Quiz : Sport : Démêlez le vrai du faux sur ses bienfaits santé!

1. a) Vrai ! Entraîné à l'effort, le cœur baisse progressivement la fréquence de ses battements et se fatigue donc moins vite. La tension artérielle, quant à elle, se régule et diminue.
2. a) Vrai ! Pendant l'effort, le cerveau sécrète des endorphines, surnommées les hormones du plaisir. On ressent donc un bien-être instantané tout en oubliant les problèmes du quotidien.
3. b) Faux ! Pour être en forme, il vaut mieux pratiquer plusieurs séances de courtes durées par semaine (environ 30 minutes) plutôt qu'une longue le week-end.
4. b) Faux ! L'activité physique ne nettoie en aucun cas les poumons! Si vous avez l'impression de retrouver votre souffle, c'est simplement parce que votre cœur s'habitue à l'effort.
5. a) Vrai ! Votre corps en ressentira les bienfaits à tout âge. Commencez par une activité de faible intensité avec l'accord de votre médecin puis augmentez peu à peu le niveau de la fréquence des séances.
6. b) Faux ! Graisses et muscles sont deux choses bien distinctes ! Cependant, les exercices physiques permettent bien de faire fondre la graisse d'un côté et de développer la masse musculaire de l'autre.
7. a) Vrai ! Puisqu'elle donne une image corporelle positive et permet d'avoir de plus en plus confiance en soi en acquérant de nouvelles compétences physiques.

Quiz : santé

1. a) 30 minutes
2. b) 48h
3. b) Faux
4. b) Faux
5. a) Vrai
6. a) HDL
7. a) Fumer
8. a) 6h
9. b) Marche
10. b) Faux

**HANDICAPS
SOLEIL**

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

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

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc

Josée Houle

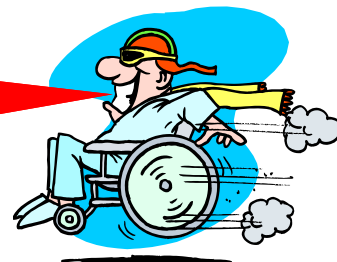
Johanne Leccese

Michaël Mongrain

Caroline Parent

Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.com**Le Béring**

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc.
publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Avril 2022

Participation spéciale

Julie-Anne Therrien

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Caroline Parent

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

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^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**



 **GRUPE JEAN GOUT**
 10% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER
 **FUSEE**
 10% SUR TOUS LES REPAS, SAUF SPÉCIAUX ET BÉBÉ DU JOUR
 **Angers**
 10% SUR TOUS LES REPAS, VALÉES 403, rue 9^e, 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, 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 Québec
du Québec



Merci !



**L'équipe de Handicaps Soleil
vous souhaite de
Joyeuses Fêtes!**

