



HSI Handicaps Soleil inc.
750 Promenade du St-Maurice
Shawinigan (Québec) G9N 1L6
Téléphone : (819) 536-5629
Télécopie : (819) 536-5762
Site web www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Conseil d'administration	2
Mot de la direction par intérim	2
Mot du coordonnateur des activités	2
InfoBéring	3-4
Histoire à faire réfléchir...	5
Témoignage	6
Saviez-vous que...	7
Pensée de Viateur	7
Question de santé	8
Suggestions de Viateur	9
Recette économique	10
Recette santé	11
Recette Fofolle	12
Trucs de Viateur	13
Environnement — La zone écolo	14
Les anniversaires	15
Pensées d'espoir	15
Blagues de Viateur	16
TOP 5	16
Jeux	17
Retour sur ...nos activités du samedi	18
Retour sur... nos repas collectifs mensuels	19-20
Retour sur...nos activités en semaine	20-21
Activités à venir...activités estivales en semaine	22
Activités à venir...activités estivales du samedi	23
Activités à venir...activités automnales du samedi	23
Activités à venir...activités automnales en semaine	24
Retour sur...les activités hiver-printemps	25
Activité de financement	25
Solutions des jeux	25
Les commémoratifs	26

Avec le soutien financier



**Centraide
Mauricie**

Le Béring

Volume 6, no 2

Août 2011

Mot du président



Chers membres,

C'est avec un grand plaisir que j'ai décidé d'accepter un second mandat à la présidence du nouveau Conseil d'administration de notre association suite à l'Assemblée générale annuelle qui s'est tenue au mois de juin de cette année.

Un travail acharné a été réalisé ces derniers mois pour tenter d'offrir le meilleur service possible aux membres de notre association. À cet égard, je tiens à remercier les membres qui ont fait partie de l'ancien Conseil d'administration et les bénévoles qui ont à cœur la réalisation de notre mandat. Je souhaite aussi la bienvenue aux nouveaux membres du CA. Le départ de notre ancienne directrice générale, Madame Lynda Gauthier, à la fin du mois de mai dernier, laisse toutefois un grand vide au sein de notre association. Je voudrais en mon nom et celui du Conseil d'administration la remercier pour son effort soutenu pendant ces trois années de service. C'est notre stagiaire en récréologie, Philippe Roy, qui a pris les commandes volontairement de l'organisme depuis, et ce, de manière REMARQUABLE depuis son départ.

Nous sommes donc présentement en très grande période de transition avec les imprévus que nous vivons depuis quelques temps. Comme vous le savez, nous procéderons à l'embauche d'un nouveau(elle) directeur (trice) général(e) qui devrait être en poste au mois d'août 2011. Nous attendons cette personne avec impatience et je prends bien soin de m'assurer que nous puissions embaucher la meilleure personne pour affronter avec acharnement les nombreux DÉFIS qui nous attendent cette année dont notamment le déménagement de nos locaux. Le dossier du déménagement prévu pour le mois de septembre me préoccupe grandement mais soyez assuré que nous ferons tout notre possible pour répondre à vos interrogations concernant ce dossier dans les prochaines semaines. Comme je l'ai déjà mentionné dans le passé, je suis un OPTIMISTE de nature et doté d'un POSITIVISME qui m'allume constamment. Ce sont deux qualités que j'aimerais que les membres de notre association se souviennent me concernant et que je désire transmettre au sein du nouveau Conseil d'administration et des autres comités que nous voulons davantage exploiter cette année.

Nous devons rester OPTIMISTES et clairvoyants face aux DÉFIS à venir qui nous attendent. J'aimerais, avec le SOUTIEN de TOUS et CHACUN, continuer à mettre en application le plan d'action triennal-priorités 2011-2012 de notre association. Veuillez noter qu'il y aura toujours place à de nouvelles idées et à des engagements de la part de nos membres. Je désire également attirer d'autres bénévoles qui ont à cœur la réalisation de nos défis à venir pour le maintien adéquat de nos services qui doivent être offerts. N'oubliez pas que chaque petit geste d'entraide additionnel que chacun d'entrevous peut apporter aura un effet multiplicateur pour les succès à venir de notre association.

Pour conclure, je vous souhaite une belle fin de saison estivale.... Il faut en profiter! Je vous attends en grand nombre lors des activités qui vous sont proposées pour la fin de l'été et l'automne 2011.

Votre président, Yves Therrien

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président Yves Therrien
 Vice-président Reynald Bellavance
 Trésorier Steeve NDebi
 Secrétaire Dominique Racine

Administrateurs (trices)

Nancy Bordeleau
 Simone Émond
 Michaël Mongrain

Membre Coopté

Philippe Roy
 Sophie Leblanc

Idée cadeau

Faites d'une
 pierre 2 coups
 Rendez 1 de vos
 proches heureux
 tout en aidant
 votre association

Pour seulement
 12\$



Mot de la direction par intérim

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes toujours dans un processus d'embauche d'un nouveau directeur général qui sera normalement en poste au moment où vous lirez ce texte. Soyez assuré que les meilleures ressources ont été mises en place pour trouver le candidat idéal afin d'assurer une belle continuité à l'organisme. C'est donc à titre de directeur par intérim, que j'assume de façon temporaire les fonctions de direction, que je continue à partager mon expertise et à implanter des mesures de restructuration pour faciliter le travail au sein d'HSI Handicaps Soleil inc. Comme mentionné lors de la dernière AGA, cette année est une année charnière pour l'organisme et il faudra, **tout le monde ensemble**, relever ces beaux défis qui nous attendent tous. J'aimerais aussi par le fait même saluer le travail exceptionnel de Mme Lynda Gauthier au cours des trois dernières années à la barre de l'organisme et souhaiter aux nouveaux membres du CA de belles réalisations dans leurs nouvelles fonctions. Le meilleur est à venir et soyez assuré de mon soutien concernant les belles réalisations qui s'en viennent. Il ne reste plus qu'à vous souhaiter un très bel été et profitez de ces belles journées **estivales** afin de vous ressourcer et de profiter des agréments de notre belle région.

Philippe Roy
 Directeur par intérim

Mot du coordonnateur des activités

En tout premier lieu, j'aimerais remercier tous les participants qui viennent et qui s'impliquent lors des différentes activités offertes par l'organisme. C'est grâce à vous si celles-ci sont une réussite. Merci pour la bonne humeur et la belle joie de vivre que vous transmettez à tout le monde et évidemment cela me motive beaucoup. Depuis mon arrivée en janvier, j'ai pu constater d'ailleurs une augmentation de la participation et une énergie nouvelle et solidaire qui nous soutient tous au sein de l'organisme. Le bilan est donc très positif et je ferai tout en mon pouvoir pour assurer une belle continuité à cette offre de service qui plait tant aux membres. Je voudrais profiter de l'occasion pour saluer l'arrivée de Mme Sylvie Lacerte au sein du service des loisirs. C'est elle qui prendra la relève suite à mon départ à la fin août. Bravo! L'été et ses belles chaleurs est présent et encore là des activités extraordinaires vous sont proposées. Même chose pour l'automne à venir. Venez donc vous amuser, bouger et vous dégourdir tout en ayant la chance de faire des rencontres extraordinaires. On vous attend avec impatience!

Au plaisir !



Philippe Roy
 Stagiaire/récréologue
 Coordonnateur des activités

Info concernant AGA

Le 4 juin dernier a eu lieu la 19^{ème} assemblée générale de l'organisme. Celle-ci fut effectuée sous la présidence de Monsieur Steve Leblanc, directeur général du regroupement d'organisme pour la promotion des personnes handicapées-région Mauricie. Monsieur Philippe Roy anima aussi la rencontre et fit la présentation du rapport annuel. Vous étiez trente-six à participer à cette rencontre qui fût suivi d'un souper. Lors de cette rencontre, les intervenants ont rappelé l'importance qu'il s'agit d'une année cruciale concernant l'organisme considérant les différents changements à venir. Ils ont fait appel à l'appuie et au soutien des membres. De l'importance d'un effort commun pour supporter l'organisme et la nouvelle direction à venir. De se mettre en action, de s'impliquer, d'avoir une vision d'avenir et des objectifs communs à atteindre et de l'importance de choisir de bons candidats pouvant assumer les responsabilités au sein du comité d'administration. Concernant celui-ci, notons le départ de Sylvie Lacerte et de Ghislaine Béland, l'arrivée de Dominique Racine, Michaël Mongrain et Nancy Bordeleau. Voici donc la composition du nouveau comité.

Président : Yves Therrien

Administrateur : Michaël Mongrain

Vice-président : Reynald Bellavance

Administratrice : Simone Emond

Trésorier : Steve NDebi

Administratrice : Nancy Bordeleau

Secrétaire : Dominique Racine

Membre coopté : Philippe Roy

Membre coopté: Sophie Leblanc

InfoBéring

Restructuration des différents comités

Dans un souci d'améliorer **l'efficacité** et de mieux soutenir nos membres qui veulent s'impliquer, une réorganisation a été effectuée concernant les différents comités de l'organisme. Les objectifs sont pour eux **d'assumer un leadership** et de **mettre en action** des projets qui supporteront notre organisme et faciliteront les services aux membres que l'organisme offre. Philippe Roy a été mandaté pour encadrer les comités au départ et leurs projets et par la suite de s'assurer d'une continuité de ceux-ci . Les voici donc:

Comité d'accueil et des bénévoles :

Simone Émond (Membre du CA)	Caroline Parent
Sylvie Lacerte	

Comité des loisirs :

Nancy Bordeleau (Membre du CA)	Christine McGregor
Josée Lacombe	Patrick Boucher
Sylvie Lacerte	Ghislaine Béland
Johanne Leccesse	

Comité de financement :

Reynald Bellavance (Membre du CA)	Sylvie Rompré
Dominique Racine (Membre du CA)	Suzanne Hardy
Claude Bellavance	

Comité du journal :

Caroline Parent	Claire Bolduc
Thérèse Morand	Suzanne Hardy
Johanne Leccesse	

N'hésitez donc pas à vous impliquer. On apprend tellement en s'impliquant en plus de rencontrer des gens extraordinaire. C'est pas parce que vous n'êtes pas sur un comité que vous ne pouvez pas participer, vous rendre utile et faire de beaux gestes pour l'organisme. Vous avez des idées, des projets, vous aimeriez réaliser des activités, entrez en contact avec nous!

Notre organisme c'est vous!

Histoire à faire réfléchir...

Voici Faith

Ce chien est né la veille de Noël 2002. Il est né avec 3 pattes, 2 pattes arrière en santé et 1 patte anormale avant qui a dû être amputée. Naturellement il ne pouvait marcher à la naissance et même sa mère ne voulait pas de lui. Le premier propriétaire de ce chien ne croyait pas qu'il allait survivre et voulait le faire euthanasier. Mais Jude Stringfellow, sa propriétaire actuelle, lorsqu'elle l'a rencontré a tout de suite voulu s'en occuper. Elle était déterminée à lui apprendre à marcher seul. Elle lui a donné le nom de «Faith» (Espoir).



Au début, elle mettait Faith sur une planche de surf pour qu'il sente le mouvement. Ensuite, elle s'est servie de beurre d'arachide pour le récompenser lorsqu'il se mettait debout ou lorsqu'il faisait des sauts. Même l'autre chien de la maison l'encourageait à marcher.

Au grand étonnement de tous, après 6 mois, comme par miracle, «Faith» a appris à bien se balancer sur ses pattes de derrière et faire des sauts pour avancer. Après lui avoir donné un entraînement dans la neige, il a commencé à marcher comme un humain.



«Faith» adore marcher maintenant. Peu importe où il va, les gens sont attirés à lui et il est devenu une vedette de la scène internationale. On peut le voir dans plusieurs journaux et documentaires. Il est même le sujet d'un livre intitulé «Avec un peu d'espoir.»



Jude Stringfellow a abandonné sa carrière de professeur pour faire une tournée avec lui et donner des conférences. Elle dit que même si nous n'avons pas un corps parfait, il n'empêche que notre âme et notre intellect le soient...



Dans la vie, il y a toujours des choses indésirables et nous avons toujours le choix de les regarder d'un point de vue différent.

Je souhaite que ce message vous apporte une nouvelle façon de voir la vie et que vous puissiez apprécier et être reconnaissant pour chaque journée que demain vous apportera.

«Faith» est un autre témoignage de courage et de détermination devant une épreuve de la vie.

Témoignage

par Christine McGregor



Bonjour, mon nom est Christine McGregor.

Je suis membre d'Handicaps Soleil depuis maintenant plus de dix ans. Je vis depuis ma naissance avec le spina-bifida et l'hydrocéphalie. Pour ceux qui ne sauraient pas ce que c'est le spina-bifida, c'est une malformation de la colonne vertébrale, quant à l'hydrocéphalie c'est une accumulation du liquide céphalo-rachidien au niveau de la tête. Les médecins ont toujours dit que je ne marcherais jamais mais contre toutes attentes c'est vers l'âge de 4 ou 5 ans que je fis mes premiers pas.

Malheureusement, au début de la vingtaine mon état c'est dégradé au point où il m'est difficile de faire certaines choses de la vie courante voir même impossible. Malgré tout je suis une jeune femme qui aime la vie. Ma citation préférée est: «Ce n'est pas parce qu'on est une personne handicapée qu'on est pas capable de rien faire, on peut tout faire mais à notre façon à nous. »

Mes activités préférés sont le magasinage, les nombreuses activités d'Handicaps Soleil et le plein air. La cause des enfants malades me tiens vraiment à cœur, je suis impliquée à cette cause depuis maintenant 9 ans.

Pour terminer ce témoignage, j'aimerais remercier Handicaps Soleil d'exister sans qui je serais encore chez-moi à me demander : «QUE FAIRE AUJOURD'HUI ? »

Christine McGregor

S.V.P nous tenir au courant si vous êtes intéressés à écrire un témoignage sur le vécu de votre handicap. Ceci demeure une rubrique fortement appréciée par les membres. Sans votre participation, il se pourrait qu'une publication du journal soit sans témoignage. Merci encore une fois de votre collaboration.

Saviez-vous que...

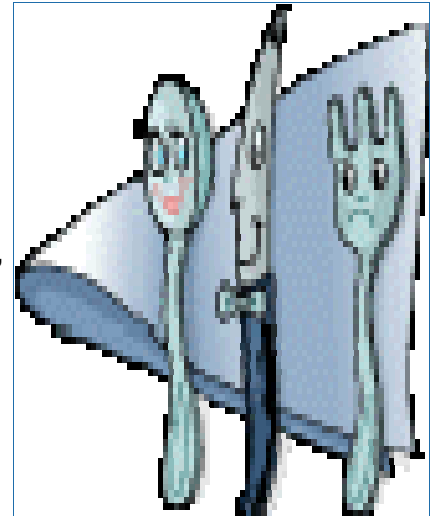
par Caroline Parent

Les ustensiles

Quoi de plus vulgaire que de manger avec ses doigts? Eh bien dites-vous bien qu'avant le XVII^e siècle environ, c'était presque normal car la fourchette était alors réservée aux personnes riches, question de différencier la classe des gens.

Le plus drôle, c'est que plusieurs inventions de l'époque étaient ainsi réservées aux personnes riches de bonne famille, mais revenons aux ustensiles. Le premier ustensile à voir le jour a été le couteau, puis la cuillère, et ensuite la fourchette à deux dents. Parlons un peu de chaque ustensile.

Tout d'abord le couteau. Dans ses débuts, tous les couteaux étaient très aiguisés et un beau jour, le roi de France Louis XIII décida de faire arrondir le bout de tous ses couteaux parce qu'il était tanné de voir ses convives se nettoyer les dents avec la pointe du couteau. Pour ce qui de la cuillère, rien de spécial mis à part le fait que les riches avaient des cuillères de bronze et d'argent tandis que les pauvres devaient utiliser les cuillères de bois. Pour ce qui de la fourchette, lorsqu'elle vit le jour, elle ne fut pas très bien accueillie par le clergé car il disait que seuls les doigts humains, créés par Dieu, avaient la noblesse requise pour saisir ses bienfaits.



Source : <http://livre.inventeur.info/>

Pensée de Viateur

« Il faut un printemps pour apprécier l'hiver et un automne pour apprécier la vie. »

Source : Tiré du livre de réflexions de la vie quotidienne.

ATELIER
COUP D'POUCE
MOBILITE
Mauricio

JEAN LEBOEUF

Magasin

Vente

- Quadriporteurs
- Fauteuils roulants
- Appareils orthopédiques

MAGAZIN: (315) 699-8797
CELL: (315) 696-8797

1192 6IÈME AVENUE, GRAND-MÈRE, QC G9T 2J3

Guy Pellerin & Christian Desbiens
Propriétaires

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

Uniprix
1920, 5^e Avenue
Shawinigan (Québec) G9P 1N4

Comptoir photo / Comptoir postal / Ouvert 7 jours-5 soirs / Photo-passeport et carte-soleil

Question de santé

par Claire Bolduc

HYMNE À LA VIE MÈRE TÉRÉSA



La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est béatitude, savoure-la.

La vie est un rêve, fais en une réalité.
La vie est un défi, fais lui face.
La vie est un devoir, accomplis-le.
La vie est un jeu, joue-le.
La vie est précieuse, prends en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.

La vie est amour, jouis-en.
La vie est mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est tristesse, surmonte-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est bonheur, mérite-le.
La vie est la vie, défends-la.

La santé mentale, c'est très important, l'hymne à la vie de Mère Térésa porte à réfléchir sur notre manière d'agir.

Claire Bolduc inf.

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Classique Internationale de Canots de la Mauricie Inc.

3 au 5 septembre 2011 De La Tuque à Trois-Rivières

Sous le thème 78e édition... « Une tradition unique du patrimoine Mauricien... ! », la Mauricie est un témoin privilégié d'une compétition d'endurance historique, unique en Amérique du Nord. De La Tuque à Trois-Rivières, en passant par Saint-Rock-de-Mékinac et Shawinigan, et un partage à Notre-Dame-de-Mont-Carmel au Barrage la Gabelle. Les meilleurs canotiers de marathon au monde défient la majestueuse rivière Saint-Maurice sur près de 200 km.

Compétition, activités familiales, feux d'artifice, etc.

Entrée : gratuit sur la majorité des sites, un site à 3 \$ (souscription volontaire). Surveillez les médias pour la programmation de la 78e édition.

Coordonnées

253, 3e rue C.P. Bureau-Chef bur. 207
Shawinigan, (Québec) G9N 6T8

Tél. principal : 819 537-9221

Télécopieur : 819 537-6392



La Compagnie Créole

La grande fête

Depuis sa création, le groupe sillonne le monde. Clémence, José, Guy et Julien, ambassadeurs des Antilles Guyane ont su faire vibrer le public sur les « rythmes du soleil », tant dans la langue de Verlaine, que dans les langues créoles, espagnoles et anglaises. De nouveau de retour avec nous, La Compagnie Créole vous invite à venir fêter avec eux.

5 novembre 2011, 20h

Lieu : Salle Philippe-Filion, Centre des arts

Prix : 52,00 \$



Festival International de la Poésie

30 septembre au 9 octobre 2011

Plus de 400 activités se déroulant sur 10 jours d'affilé, dans plus de 70 lieux différents : cafés, bars, restaurants, musées, galeries d'art et salles de spectacles où se retrouvent plus d'une centaine de poètes venant de 30 pays situés sur les 5 continents.

Le Festival International de la Poésie est un événement culturel unique au Québec. Visitez Trois-Rivières, la capitale de la Poésie et découvrez les 400 poèmes d'amour sur les murs du centre-ville et au Parc portuaire. Vivez l'émotion au coeur d'une ville !

Coordonnées

1497, rue Laviolette, C.P. 335

Trois-Rivières, (Québec) G9A 5G4

Tél. principal : 819 379-9813

Télécopieur : 819 376-0774



Recette économique

par France Vincent

Galettes de saumon

Ingrédients :

- 4 grosses pommes de terre
- Sel et poivre au goût
- 1 c. à table de margarine non-hydrogénée
- Plus ou moins $\frac{1}{4}$ de tasse de lait chaud selon la consistance de la purée
- 1 oignon haché fin (on peut mettre l'oignon cru ou revenu dans un poêle)
- 1 grosse boîte de saumon égouté.
- Chapelure en quantité suffisante
- 2 à 3 œufs battus (un pour la purée et l'autre pour l'enrobage)
- Graisse ou de l'huile



Préparation :

1. Préparer une purée de pommes de terre, ajouter le beurre, le lait chaud, le sel, le poivre, le saumon émietté, l'oignon haché fin , 1 œuf et 3 c. à table de chapelure.
2. Ne pas mettre tous le lait en même temps dans la purée, il ne faut pas que la purée soit trop molle pour que la galette se tienne bien.
3. Mettre au réfrigérateur un moment pour faire des galettes qu'on passera dans les œufs battus en premier puis mettre dans la chapelure.
4. Faire dorer une dizaine de minutes dans la graisse ou l'huile en retournant un fois pendant la cuisson

*Je prends la mesure 1/3 de tasse pour fermer des galettes égales.

*Les galettes se congèlent très bien.



**FINANCIÈRE
BANQUE
NATIONALE**

Andrée Matteau, B.A.A.
Directrice
Conseillère en placement

602, 6^e Avenue
C.P. 397
Grand-Mère (Québec) G9T 5L1
Téléphone : 819 538-8628
Sans frais : 1 800 567-7819
Télécopieur : 819 538-0283
Courriel : andree.matteau@fbn.ca



Gauthier, La Haye notaires inc.

Me Karine La Haye, notaire

415, 106^e Avenue
St-Georges-de-Champlain
(Québec) G9T 3J9
Téléphone : 819 729-3218
Télécopieur : 819 729-0336
karine.lahaye@notarius.net

Recettes santé

Salade tiède de lentilles et de tomates

par Claire Bolduc

Ingrédients :

½ tasse	lentilles vert-brun (sèches), rincées et égouttées (90g)
1 gousse	d'ail hachée ou pressée
½ c. à thé	sel (3g)
2	tomates épépinées et coupées en dés (240g)
2	oignons verts/échalotes, hachés (30g)
2 c. à soupe	aneth frais, haché (4g)
1 ½ c. à soupe	vinaigrette classique (voir la recette plus bas) (23ml)
1/8 c. à thé	poivre moulu (0,4g)



Mode de préparation

Rincez les lentilles, les égoutter, puis les mettre dans une casserole. Hachez ou pressez l'ail et l'ajouter dans la casserole. Ajoutez la moitié du sel, couvrir d'eau et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et mijoter à découvert jusqu'à ce que les lentilles soient cuites al dente, environ 20-25 minutes.

Pendant la cuisson des lentilles, coupez les tomates en dés les épépiner, puis les mettre dans un saladier.

Hachez les oignons verts et l'aneth, et les ajouter dans le saladier.

Y verser la vinaigrette classique, le reste du sel et le poivre.

Égouttez les lentilles, puis les mélanger à la salade. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Observation : Cette salade est aussi bonne lorsque mangée froide, par exemple le lendemain.

Valeur nutritive : pour une portion (260g) excluant les ingrédients facultatifs : lipides 9g. Glucides 31g. Fibres 7g. Protéines 13g.

Vinaigrette classique : (se conserve pendant 1 ou 2 mois, même en dehors du frigo)

Ingrédients :

¾ tasse	d'huile d'olive extra vierge (200ml)
3 ½ c. à soupe	de vinaigre de vin (55ml)
1 c. à soupe	de moutarde de Dijon (15 ml)

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol ou une bouteille, en prenant soin de bien brasser pendant une minute.

Claire Bolduc, inf.

Source : SOS Cuisine

Recette Fofolle

par Caroline Parent

Suprême de poulet farcis au fromage et aux poires

Ingrédients :

4 suprêmes de poulet
de 100g (3,5oz) chacun
2 poires bien mûres
120g (4oz) de fromage style cheddar à 7 % M.G.

Marinade :

125ml (½ tasse) de vin blanc
10 ml (2c. à thé) d'huile d'olive
4 gousses d'ail hachées
15 ml (1 c. à soupe) d'herbe salées du Bas-du-Fleuve
2,5 ml (½ c. à thé) de thym

Méthodes :

Tailler les suprêmes de poulet en porte-feuille (entailler sur l'épaisseur).

Couper les poires en deux sur le sens de la longueur, épépiner et couper en tranches fines.

Farcir les suprêmes de tranches de poire et de fromage.

Rabattre et maintenir fermé avec quelques cure-dents.

Déposer les suprêmes farcis dans un plat allant au four.

Dans un bol, mélanger les ingrédients, de la marinade et verser sur la volaille.

Laisser mariner 1 à 2 hres au réfrigérateur. Ensuite, cuire au four à 175°C (350°F) pendant 30 minutes .



Source : Minçavi J'ai fait : je mange bien ! Les éditions Minçavi Vol 17



Claude Pinard
Député de St-Maurice



Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau 3.109
Québec (Québec) G1A 1A4
Téléphone : 418-528-1277
Télécopieur : 418-528-0427

Adresse de circonscription
695, avenue de la Station
Shawinigan (Québec) G9N 1V9
Téléphone : 819-539-7292
Télécopieur : 819-539-8441
Courriel : cpinard@assnat.qc.ca



Michel Angers
Maire de Shawinigan



550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
CP 400

Shawinigan Qc G9N 6V3
Téléphone : 819 536-7200

www.shawinigan.ca

Trucs de Viateur

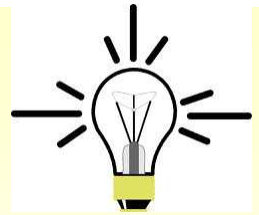
par Caroline Parent

Quel éclairage utiliser pour sauver de l'énergie ?

Voici quelques trucs liés à l'éclairage et permettant de sauver de l'énergie :

- Lorsque vous quittez une pièce, éteignez les lumières. En effet, le fait d'ouvrir et de fermer les lumières au besoin ne consomme pas plus d'énergie ;
- Utilisez les ampoules au wattage le plus bas tout en maintenant votre niveau de confort ;
- Ouvrez les rideaux et les stores pendant le jour. L'éclairage naturel est plus fort et moins dispendieux que les lampes de table ;
- Nettoyez soigneusement les abat-jour et les ampoules avant de songer à augmenter la puissance d'une lampe ;

Utiliser moins d'ampoules dans les fixtures à plusieurs lampes. Bien qu'une ampoule de 100 Watts consomme autant d'énergie que quatre ampoules de 25 Watts chacune, elle fournira beaucoup plus de lumière.



Éloigner les chats de vos plantes

Pour empêcher les chats de se servir de vos plantes comme litière (intérieures et extérieures), saupoudrer du poivre de Cayenne en poudre sur la terre.



Trouvez un objet minuscule par terre

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



Dépareiller ses clés

Pour ne plus chercher à différencier ses clés, on n'a qu'à les recouvrir de vernis à ongle différent. Chaque couleur de vernis correspondra à une porte différente.



Enlever l'électricité statique

Pour enlever l'électricité statique au contact de vêtements sur une chaise de bureau, il faut passer une feuille d'assouplisseur textile sur la chaise.



Québec 

Julie Boulet

Députée de Laviolette
Ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Ministre responsable de la région de la Mauricie

Environnement

par Philippe Roy

La zone écolo



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Le recyclage

Le recyclage est probablement l'activité la plus connue qui a un impact sur l'environnement et la plus pratiquée par la majorité d'entre nous en Amérique. Néanmoins, est-ce que nos pratiques sont bonnes? Voici une liste d'information à tenir compte lorsque l'on fait le choix de mettre certains produits au recyclage ou aux poubelles. Mais d'abord et avant tout, ne serait ce pas plus opportun de diminuer cette quantité de matière à recycler, voici des pistes en ce sens...

- ✓ La première chose à faire avant même de recycler est **la réduction à la source**. Évitez-le sur emballage et la surconsommation. Priorisez les produits en vrac. Les gros contenants plutôt que les petits en multiplicités, utilisez des contenants réutilisables pour vos breuvages, de la vaisselle durable, Etc.
- ✓ Puis, il y a **le réemploi**. Réutilisez vos différents sacs de plastiques, les contenants vides pour conserver les aliments, envoyez vos vieux vêtements aux friperies, utilisez l'endos des feuilles, etc.

Jetons maintenant un regard sur les matières qui sont recyclables et que l'on met dans le bac. Il faut agir avec précaution concernant ce que l'on met au recyclage, sinon au centre de tri ils seront débordés et tous vos efforts seront vains. De plus, il est important de bien rincer et nettoyer ce que l'on met dans le bac, pour éviter les odeurs et la vermine rendu au centre de tri.

- ✓ **Le papier, carton** : Vous pouvez tous les mettre dans le bac, s'ils ne **sont pas souillés de graisse**.
- ✓ **Le plastique** : Il faut faire attention à celui-ci car **ce ne sont pas tous les types de plastique qui se recycle**. Sous chaque pièce de plastique se retrouve **un triangle de récupération avec un chiffre à l'intérieur de 1 à 7**. Si le chiffre est 3 ou 6, direction poubelle. Tout le styromousse aussi va à la poubelle. S'il n'y a pas de triangle sous le plat ou le contenant, direction poubelle.
- ✓ **Le verre** : Se recycle par les consignations ou dans votre bac de recyclage
- ✓ **Le métal** : À peu près tout le métal se recycle dans votre bac de recyclage
- ✓ **Matériel électronique** : Ne se met pas dans votre bac, plusieurs endroits et entreprises peuvent les récupérer.

Il faut donc avant de jeter des articles au recyclage, se questionner s'ils sont vraiment recyclables. Il faut donc être consciencieux face à ce que nous recyclons. Voici en terminant une adresse qui saura certainement répondre en partie à vos interrogations :

<http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/client/fr/accueil.asp>

Les anniversaires

<i> Août </i>			<i> Octobre </i>								
1 ^{er}	Johanne Rodrigue		10.....	Sylvie Lacerte							
4.....	Lucille Robitaille		12.....	Michel Charrette							
8.....	Jeannette Lépine		12.....	Pierrette Masse							
8.....	Renée Mathieu		19.....	Cynthia Perron							
9.....	Émilie Samson		21.....	Jean-Jacques Légaré							
10.....	Caroline Parent		24.....	Marcel Bruneau							
11.....	Andrée Michaud		26.....	Pierrette Guimond							
15.....	Lucienne Dufresne		27.....	Pierre Jacques							
21.....	Danielle Goudreau		31.....	Gabriel Viens							
24.....	Reynald Bellavance			<i> Novembre </i>							
25.....	Sylvain Gentes			4.....	Claire Bolduc						
31.....	Mario Gélinas			5.....	Lise Boucher						
				6.....	Rolande Bourassa						
				<i> Bonne Fête </i>		9.....	Sylvie Rompré				
						20.....	Dany Martel				
						<i> À tous ! </i>		21.....	Ginette Cossette		
								21.....	Rose-Aimée Lavigne		
										23.....	Rose-Aimée Lavigne
										<i> Septembre </i>	
		2.....	Josée Lacombe								
		11.....	Jessie Lavergne								
		11.....	Line Rivard								
13.....	Pierrette Dumont										
29.....	Dominique Racine										
											

Pensées d'espoir

Une âme n'aurait pas d'arc-en-ciel si les yeux n'avaient pas de larmes.

Si un jour je meurs et que tu ouvres mon coeur, tu y verras gravé en lettres d'or :

Je t'aime encore

Et pour que notre histoire ne soit jamais finie, j'épouserai ton âme au seuil du paradis.

Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

Deux jeunes hommes commencent à rénover le magasin qu'ils viennent d'acquérir. Ils sont assis pour prendre leur café. Tout est vide à l'intérieur, il n'y a que quelques tablettes sans aucune marchandise.

Antoine dit à Michel : «Je te parie que d'ici quelques minutes un con va mettre le nez à la vitrine et demander ce qu'on vend. »

Il n'avait pas fini sa phrase que, comme prévu, une dame âgée met le nez à la vitrine et demande:

«Que vendez-vous ici ?»

Antoine répond sarcastiquement «Des trous de cul»

Du tac au tac, la dame âgée répond : «Ça a l'air de bien marcher, il n'en reste que deux !»

Hier, j'ai demandé à mon chum s'il voulait jouer au docteur...

Il m'a répondu: «Ben oui !!!»

Je l'ai fait attendre 5 heures dans le passage ...

Source : Provenance inconnue

TOP 5

par Suzanne Hardy



1. Bruno Mars
Grenade



2. Imi
Da Ya think I'm sexy



3. Rihanna
Only girl (in the world)



4. Ariana Grande
Be my baby



5. Katy Perry
Firework



Source :
QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,
Décompte rock détente (radio), réf.
du 18 juin 2011

Jeux

Quel fruit ou légume suis-je ?

1. Le légume qui désigne un mauvais film ?
Réponse : _____
2. Le fruit que l'on reçoit comme prix ?
Réponse : _____
3. Le légume qui ment le plus ?
Réponse : _____
4. Le fruit préféré de Mario Tremblay ?
Réponse : _____
5. Le légume de Jeannot Lapin ?
Réponse : _____
6. Le fruit préféré de Rocket Belles Oreilles ?
Réponse : _____

Source : http://www.dimanchematin.com/images/jeu_des_fruits.pdf

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 !

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

Source: www.sudoku-land.com

Grille du 13 mai 2011

Mot-Mystère

Thème : Le moment de vérité

Réponse : 11 lettres

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

- A) aide
- C) cadeau
choisir
concurrent
conseil
- D) défi
- E) échec
effort
entraînement
épreuve
équipe
essai
exploit

- H) habileté
- I) imprévis
- P) précision
prix
prouesse
- R) répéter
réussir
- S) stress
surprise

Mot mystère:

Retour sur...nos activités du samedi



Soirée de quilles 2 avril 2011



Notre vernissage 28 mai 2011



Activité de pêche 11 juin 2011



Bingo 18 juin 2011

Retour sur...nos repas collectifs mensuels



Souper de Pâques 16 avril 2011



Souper des bénévoles 30 avril 2011



Souper du Printemps 14 mai 2011

Retour sur...nos repas collectifs mensuels suite...



Souper de Rassemblement (Assemblée Générale Annuelle) 4 juin 2011

Retour sur...nos activités en semaine



Pique-niques en folie



Vendredi café-divertissement Maquillage sur le corps et le visage



Boccia

Désolé, pas de photos

Activités à venir...**Activités estivales en semaine****Notre activité du lundi**

1, 8, 15 août 2011

BocciaEndroit : Salle Théodoric Lagaçé 1605, 117^{ème} rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 16h

**Notre activité du mardi**

2, 9, 16 août 2011

Pique-nique en folie

Endroit : Parc des Vétérans (en face de l'auberge des Gouverneurs)

Heure : 12h à 16h, lieu de rencontre: Édifice Dehauffe pour 12h00

**Notre activité du vendredi**

5 août 2011

Vendredi Grand Air**Sujet : Interprétation naturelle: La flore québécoise, plantes et fleurs**Endroit : Cité de l'Énergie (12^e Avenue)

Heure : 13h30 à 16h

12 août 2011

Vendredi Grand Air**Sujet : Interprétation naturelle: Les poissons et la pêche**

Endroit : Place des canotiers

Heure : 13h30 à 16h

19 août 2011

Vendredi Grand Air**Sujet : Observation du ciel et de la météo**

Endroit : Parc Georges Vanier, coin de l'avenue Masson et rue du Parc

Heure : 13h30 à 16h

**Merci à
nos
partenaires**UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIEClaude Pinard
Député de St-Maurice

Québec



Québec

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

Activités à venir...

Activité estivale du samedi



6 août 2011

Voyage à Québec

Endroit : Parc de la Chute
Montmorency ou Galerie de La
Capitale (selon la température) et Site
traditionnel Huron Onhoüa Cheteq8e
Heure : Départ à 9h retour à 21h30

Date limite pour réserver
22 juillet 2011
*Places limitées

Activités automnales du samedi



Nos repas collectifs mensuels

10 septembre 2011

Souper Méchoui

Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 17h à 22h

Date limite pour réserver
2 septembre 2011
*Places limitées

15 octobre 2011

Souper d'automne

Endroit : à confirmer
Heure : 17h à 22h

Date limite pour réserver
7 octobre 2011
*Places limitées

12 novembre 2011

Souper Fusée

Endroit : à confirmer
Heure : 17h à 22h

Date limite pour réserver
4 novembre 2011
*Places limitées



Nos soirées de Bingo

24 septembre 2011

Bingo

Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 19h30 à 22h

29 octobre 2011

Bingo d'Halloween

Endroit : à confirmer
Heure : 19h30 à 22h

26 novembre 2011

Bingo

Endroit : à confirmer
Heure : 19h30 à 22h

29 octobre 2011
Bingo
*** Spécial Halloween**

Activités à venir...

Activités automnales en semaine



Notre activité du lundi

Du 12 septembre
au 12 décembre 2011

Boccia

Endroit : Salle Théodoric Lagaçé 1605, 117^{ème} rue, Shawinigan-Sud
Heure : 13h30 à 16h



Notre activité du mardi

Du 13 septembre
au 13 décembre 2011

Atelier de peinture

Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 14h à 16h



Notre activité du vendredi

Du 16 septembre
Au 16 décembre 2011

Vendredi café-divertissement

Endroit: Édifice Dehauffe
Heure : 13h30 à 16h

Retour sur les activités hiver-printemps

Boccia

Le lancement de cette activité phare est une grande réussite et les participants en redemandent encore plus. De plus, notre équipe a eu la chance de se rendre au défi sportif pour voir les finales des compétitions. C'est sans compter les trois rencontres inter-équipe qui ont eu lieu entre Trois-Rivières et Shawinigan. Félicitations aux athlètes et bienvenue aux futurs joueurs.

Café divertissement

Quel bonheur ce fût de se retrouver tous les vendredis dans le cadre d'activités plus intéressantes les unes que les autres. Toutes les activités ont été adaptées et devant le succès et la participation des membres, cette activité sera de retour à l'automne. Au plaisir de vous y voir.

Activité de peinture

Que de talent nous avons pu admirer lors de l'exposition (vernissage) de nos artistes le 28 mai dernier. Sous la supervision de madame Solange Guillemette lors des cours, les participants ont présentés leur chef-d'œuvre. Merci beaucoup à notre professeur par son implication et son don d'une peinture à l'organisation pour recueillir des fonds.

Activité financement

C'est avec bonheur que nous aurons la chance une fois de plus de faire découvrir notre organisme, par le billet d'une activité de financement qui se déroulera **samedi le 27 août 2011 de 10h à 16h, au Maxi Shawinigan** situé sur la rue D'Youville à Shawinigan. Nous vous attendons impatiemment et en grand nombre et vous remercions de votre soutien et de votre générosité!

Solutions des jeux

Sudoku

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

Quel fruit ou légume suis-je ?

1. Navet
2. Citron
3. Piment
4. Bleuets
5. Carotte
6. Clémentine

Mot mystère
Préparation



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc

Suzanne Hardy

Josée Lacombe

Johanne Leccesse

Caroline Parent

Philippe Roy

Yves Therrien

France Vincent

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net

Chroniqueur(ses) – Participation spéciale

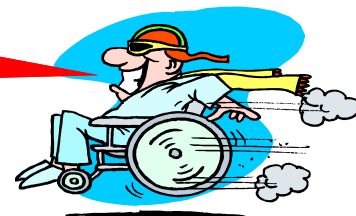
Christine McGregor

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Josée Lacombe



Le Béring

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

Prochaine parution Décembre 2011



Dr Jean-Victor Bergeron
Optométriste

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

1882, Avenue Saint-Marc
Shawinigan (Québec) G9N 2H9

Bellemare TAXI

819 539-5598 819 538-3000




Transport adapté
Bellemare Taxi
538-3000



Taxi adapté
4 véhicules

398, 6^E AVENUE, GRAND-MÈRE, G9T 2P8



Desjardins

Caisse du Centre-Sud
de Shawinigan

André Héon
Directeur général

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

Téléphone : (819) 536-4404
Télécopieur : (819) 537-6604
andre.heon@desjardins.com



1999 inc.

Copie Service CD

impressions numériques


photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G7

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

Commanditaires carte de membre: Utilisez vos rabais


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



CLINIQUE DENTAIRE

Luc Farrier D.M.D.
Chirurgien-dentiste

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

 (819) 537-1205



IGA
extra

Claude Baril
Propriétaire

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



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN
GRAND-MÈRE

LA TUQUE
WAL-MART
SHAWINIGAN