

Le Béring

Volume 7, no 1

Avril 2012

HSI Handicaps Soleil Inc.
442, 4e Rue, local 202
Shawinigan, (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
Télécopie : (819) 536-5762
Site web www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Note importante : Démission du
président du Conseil d'administration

Mot de la coordonnatrice des activités

Conseil d'administration

Merci à nos précieux commanditaires

Avis à tous les membres !

InfoBéring

Activités à venir...
Activités printanières du samedi

Activités à venir...
Activités printanières en semaine

Activité estivale en semaine

Les anniversaires

Suggestions de Viateur

Environnement

Trucs de Viateur

Histoire à faire réfléchir...

Saviez-vous que...

Pensée de Viateur

Recette santé

Blague de Viateur

Retour sur...nos activités

Jeux

Solutions des jeux

Les commanditaires

Avec le soutien financier

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec
Québec

Emploi
Québec



**Centraide
Mauricie**

Mot du président



Chers membres,

Je vais tenter d'être bref et précis car il semble que je dois couper mon texte en allant aux points importants pour mon espace alloué. J'espère que vous avez passé une belle période des fêtes et un bel hiver... et le printemps s'en vient.... Une de mes saisons préférées pour faire le plein d'énergie!

J'aimerais apporter deux points qui soulèvent mon attention : Premièrement, la réussite du projet tandemski réalisé au Centre de ski Mont-Carmel. D'après des commentaires recueillis sur place, les membres ont très apprécié leur expérience. Merci à Dominique pour son initiative, à Philippe et aux autres membres bénévoles qui ont contribué à la réussite du projet. Quand aux commanditaires principaux, j'aimerais principalement remercier les deux importants que j'ai trouvés, soit la Financière Banque Nationale de Grand-Mère et le Marché Tradition à St-Georges de Champlain. Deuxièmement, l'Assemblée générale annuelle aura probablement lieu au début de juin prochain. Venez en grand nombre svp pour vous exprimer, faire part de vos points de vue ou préoccupations particulières.

Sur ce, vos commentaires constructifs sont toujours les bienvenus!
Au plaisir de se revoir dans nos prochaines activités à venir!

Votre président, Yves Therrien

Mot des administrateurs

Bonjour très chers membres de l'organisme Handicaps Soleil,

Déjà neuf mois se sont passés depuis la nomination du comité d'administration actuel. Comme vous le savez, l'année en cours en est une remplie d'immenses défis à réaliser pour l'organisme et nous travaillons extrêmement fort pour l'atteinte de ceux-ci. Nous avons eu à prendre la décision la plus difficile depuis le commencement de notre mandat en mars dernier. Suite à une consultation de tous les membres du CA et à l'analyse de plusieurs événements, nous avons demandé à Mme July Cossette de quitter ses fonctions au sein de l'organisme. Soyez assuré que cette décision a été mûrie et prise avec toute la réflexion, la consultation et le sérieux qu'elle a exigée. Nous croyons fermement qu'il s'agit pour plusieurs raisons de la meilleure alternative pour l'avenir de l'organisation et ses besoins. Nous tenons à mentionner aussi que plus que jamais nous sommes solidaires ensemble pour la continuité de l'atteinte des objectifs et mandats d'Handicaps Soleil Inc. Nous souhaitons bonne chance à Mme Cossette dans ses futures entreprises.

De plus, suite à l'analyse des derniers processus d'embauche et de l'importance d'avoir une personne compétente qui connaît bien les dynamiques de l'organisme pour diriger ses mandats, nous avons nommé Mme Josée Houle au poste de direction d'H.S.I. Nous allons tout mettre en œuvre pour s'assurer que Mme Houle a le soutien nécessaire pour assurer une belle continuité dans l'offre de service offerte aux membres de l'organisme. Au plaisir de vous voir dans nos nouveaux locaux pour rencontrer votre nouvelle directrice.

Note importante : Démission du président du Conseil d'administration

Chers (ères) membres,

Suite à la décision des membres du Conseil d'administration concernant l'embauche de la nouvelle directrice, Madame Josée Houle, j'ai remis ma démission en tant que président et membre du Conseil d'administration en date du 14 mars 2012. La raison de cette décision est pour éviter toute apparence de conflit d'intérêt étant donné que Mme Houle est ma conjointe. Je suis une personne honnête et intègre et ces valeurs sont celles aussi d'H.S.I. De plus, pour être intègre avec cette embauche, je me suis retiré du processus de décision et laissée celle-ci aux autres membres du CA. Madame Houle avait été retenue parmi les finalistes pour le poste à l'été dernier par la firme Claude Grenier Ressources Humaines Inc. Elle a performée au dernier concours et était toujours intéressée par le poste. Les membres du CA sont persuadés qu'il s'agit de la meilleure personne à mettre en place et celle qui saura le mieux répondre aux besoins de l'organisme.

Comme vous le savez, j'ai très à cœur l'organisme et cette décision fût difficile pour moi. J'ai très apprécié mes dernières années au sein du Conseil d'administration. Je crois avoir été un bon président avec mes forces et faiblesses. J'aimerais donc remercier tous mes collaborateurs qui m'ont permis de m'assumer pleinement dans mes fonctions. Cette décision signifie aussi pour moi un renouveau. Je continuerai à m'impliquer différemment au sein de l'organisme, dans un rôle à être déterminé avec les membres du Conseil d'administration, toujours dans un souci d'appuyer du mieux que je peux cet organisme extraordinaire.

Sincèrement,
Yves Therrien

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à vous tous !

Comme vous avez pu le remarquer, les activités se continuent comme avant. Je fais tout en mon possible pour que tout se déroule bien. Il y a des fois que ça ne marche pas comme on veut. Mais les choses se placent souvent seules et c'est parfait comme cela.

Je voudrais remercier aussi Dominique pour la belle journée de tandemski qu'elle nous a fait découvrir au mois de janvier. Ce fût une belle expérience et une très belle journée.

Au plaisir de se voir aux activités.

Sylvie Lacerte
Coordonnatrice des activités

Conseil d'administration

Comité exécutif

Vice-président Reynald Bellavance
Trésorier Steeve NDebi

Administrateurs (trices)

Nancy Bordeleau
Simone Émond
Michaël Mongrain

Membres Cooptés

Sophie Leblanc
Philippe Roy

Idée cadeau

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



Pour seulement 12\$

Merci à nos précieux commanditaires



Québec

Julie Boulet

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



VILLE DE SHAWINIGAN

550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
CP 400
Shawinigan Qc G9N 6V3
Téléphone : 819 536-7200
www.shawinigan.ca

Michel Angers
Maire de Shawinigan



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

Claude Pinard

Député de Saint-Maurice
Parti québécois

Vice-président de la Commission de l'agriculture, des pêcheries, de l'énergie et des ressources naturelles



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



Gauthier, La Haye notaires inc.

Me Karine La Haye, notaire

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



**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@fbcn.ca

AVIS À TOUS LES MEMBRES !



Nous voulons vous mentionner que lors des soupers nous aimerions qu'aucune plainte ne soit formulée aux différents bénévoles et membres du personnel qui s'impliquent **«GRATUITEMENT»**.

Nos activités sont effectuées pour **S'AMUSER ET AVOIR DU PLAISIR POUR TOUT LE MONDE.**



Si vous avez des plaintes ou commentaires, acheminez ceux-ci au directeur général ou aux membres du C.A. et ce **sur les heures de bureau.**
Merci infiniment de votre collaboration !



AVIS À TOUS LES MEMBRES !

InfoBéring

Annulation d'un souper

En raison du nombre limité d'inscription des membres, nous avons dû annuler le souper du mois de février dernier. Nous espérons que cette situation ne se répètera pas et nous mettons tout en œuvre aussi pour faire de nos soupers mensuels un succès. Des activités seront donc proposées pour les prochains soupers (Musicien, danse, jeu, surprise, etc.) On vous tient au courant. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un moment de rencontre pour avoir du plaisir tous ensemble et que vos suggestions contribuent beaucoup aussi à l'amélioration de nos activités.

Attaches à pain

***N.B. Ne plus nous les apporter**

**Activité de financement
Chez Maxi, Shawinigan**

Encore cette année nous allons offrir le service d'emballage de sacs d'épicerie en échange d'un don.

Si vous désirez vous impliquer dans ce merveilleux projet faites-nous signe nous avons besoin de vous.

Cette activité aura lieu à la fin août (date à confirmer)

Venez en grand nombre !

Exposition de peinture

H.S.I. Handicaps Soleil Inc. vous invite à venir admirer les œuvres des artistes de l'atelier de peinture.

Cette exposition aura lieu le samedi 28 avril 2012 de 13h à 17h
à l'Édifice Dehauffe 750, Promenade du St-Maurice, Shawinigan.

Venez en grand nombre !

Tirage d'un chocolat de Pâques

Pâques arrive à grand pas et H.S.I. Handicaps Soleil Inc. organise un tirage d'un chocolat de Pâques. **Même vous les personnes diabétiques vous pouvez participer à ce tirage.**

Participez en grand nombre et **venez déposer votre coupon-réponse dans la boîte prévue à cet effet au bureau même.**

Vous pourrez observer notre décoration de Pâques et nous donner votre avis.

Vous devez répondre correctement à la question sur le coupon.

Tirage d'un chocolat de Pâques

Nom : _____

Téléphone : _____

Question : Combien y a-t-il d'oeufs sur le dessin de la page couverture ?

Réponse : _____

Valide jusqu'au 20 avril 2012

InfoBéring

Cette journée fût une réussite. Merci à toute l'équipe de bénévoles

Merci à nos commanditaires et partenaires

Financière Banque Nationale

Marché Tradition St-Georges

Fondation Marie-Marthe Gauthier

L'Hebdo du St-Maurice

L'Écho de Shawinigan

Rôtisserie Fusée

Rythme FM

T.V.A.

Ski Mont-Carmel

Journée tandemski



Le tournoi de Boccia

Félicitation à Sylvie Rompré qui a gagné une médaille de bronze au tournoi provincial de boccia. Ce tournoi a eu lieu les 10 et 11 décembre dernier au Séminaire St-Joseph de Trois-Rivières.



Activités à venir...

Activités printanières du samedi



Nos repas collectifs mensuels

14 avril 2012

Souper de Pâques

Endroit : Édifice Dehauffe

Heure : 17h30

Date limite pour réserver
10 avril 2012
*Places limitées

5 mai 2012

Souper du Printemps

Endroit : Édifice Dehauffe

Heure : 17h30

Date limite pour réserver
1er mai 2012
*Places limitées



A.G.A.

Assemblée Générale Annuelle

2 juin 2012

Endroit : Édifice Dehauffe

Heure : 14h30

Date limite pour réserver
25 mai 2012

Activités à venir...


Activités printanières du samedi



21 avril 2012
19 mai 2012
16 juin 2012

Soirées de Bingo
Bingo
Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 19h30

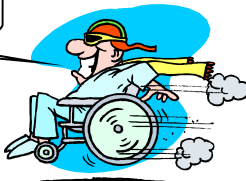

B	I	N	G	O
12	18	41	47	61
7	26	39	54	70
4	27	49	63	
5	23	35	58	73
3	30	32	52	75

26 mai 2012

Reconnaissance des bénévoles
Souper des bénévoles
Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 17h30

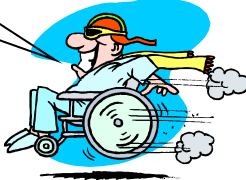

Afin de vous remercier chers bénévoles nous vous invitons une formidable activité.

14 avril 2012

Notre tournoi
Inter-régional de Boccia
Endroit : L'École le Petit Bonheur, 7625, rue Lamy, Trois-Rivières
Heure : 11h00 à 16h00
Tournoi entre les clubs de Shawinigan et Trois-Rivières

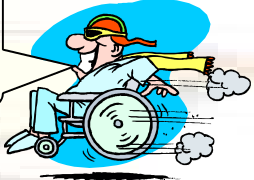
Venez encourager notre équipe au tournoi inter-régional de Boccia.

28 avril 2012

Notre exposition
Atelier de peinture
Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 13h00 à 17h00

Les artistes-peintres vous invite à venir admirer leur œuvres. Il y aura un tirage d'une toile offerte par Madame Solange R. Guillemette.



Merci à nos partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Claude Pinard
Député de St-Maurice

Québec



Julie Boulet
Députée de
Lavolette
Ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Ministre responsable de la région de la Mauricie

Québec

Activités à venir...

Activités printanières du samedi



9 juin 2012

Notre soirée de quilles

Quilles

Endroit : Place Biermans

Heure : 19h à 21h30

Date limite pour réserver
5 juin 2012
*Places limitées

Activités printanières en semaine



2-16-23-30 avril 2012

7-14-28 mai 2012

4-11-18 juin 2012

Notre activité du lundi

Boccia

Endroit : Salle Théodoric Lagacé, 1605, 117e Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 16h00



3-10-17 avril 2012

Notre activité du mardi

Atelier de peinture

Endroit : Édifice Dehauffe

Heure : 14h00 à 16h00

Activités à venir...

Activités printanières en semaine

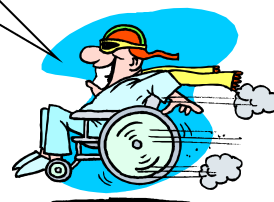


13-20-27 avril 2012
4-11-18-25 mai 2012
1-8-15-22-29 juin 2012
6-13-20-27 juillet 2012

Notre activité du vendredi **Vendredis-divertissement**

Endroit : au bureau d'H.S.I.
442, 4e Rue, local 202, Shawinigan
Heure : 14h00 à 16h00

Cette activité se
fera maintenant
à nos bureaux



Activité estivale en semaine



Nos pique-niques du mardi

3-10-17-24-31 juillet 2012

Pique-nique

Endroit : Parc St-Maurice
Heure : 11h30



Les anniversaires

Avril		Juin	
1 ^{er}	July Cossette	3	Chantal Gélinas
5	Gérard Lambert	6	Lisette Crête
12	Lynda Gauthier	6	Yves Therrien
15	Michel Laplante	10	Adam Lacerte
16	Nancy Bordeleau	12	Aleck Caron
17	Koko Martel	12	Rollande Samson
19	Yolande Gélinas	13	Réjeanne Désaulniers
19	Christine McGregor	13	Jeannine Lambert
23	Jean-Guy Ayotte	16	Jean Robitaille
23	Maude Cloutier-Racine	21	Denise Lemay
24	Isabelle Leclerc	23	Mario Lacerte
25	Lise Mongrain	24	Lise Dessureault
30	Suzanne Hardy	25	Simone Émond
		28	Marco Drolet
Mai		Juillet	
1 ^{er}	Ginette Durand	5	Ghislaine Bérubé
6	Marilie Therrien	11	Fanie Cloutier
9	Doris Lemay	17	Marie-Claude Caron
10	Hélène Chateauvert	17	Jean Laurendeau
13	Gabrielle T.-Francoeur	23	Pierrette M.-Deschênes
15	Julie-Anne Therrien	28	Lydia Dampousse
17	Mariette Samson	29	Jean-Marc Thiffault
18	Michel Pellerin	30	Roland Désilets
21	Patrick Boucher		
22	Sylvianne Leblanc		
24	Louiselle Bournival		
25	Jacqueline Gélinas		
25	Lynda Paquin		
26	Anne Cloutier		
26	Nicole Pelletier		
30	Hélène Samson		
31	Johanne Lépine		

Bonne Fête
À tous !



Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Festiroule Country de Trois-Rivières

Du 24 au 27 mai 2012

Parc du Terrain de l'Exposition, Trois-Rivières

La 5e édition du Festiroule Country de Trois-Rivières (bénéfice) se déroulera du 24 au 27 mai 2012, sous un chapiteau chauffé au Parc du terrain de l'Exposition à Trois-Rivières. Plus de 15 artistes feront leur prestation, du jeudi 18 h 30 au dimanche 17 h.

Entrée : forfait 4 jours / 50 \$ avec camping gratuit / sans service pour VR.

Coordonnées

1740, Avenue Gilles-Villeneuve (Terrain de l'exposition)
Trois-Rivières, secteur Trois-Rivières (Québec) G9A 4S7

Tél. principal : 819 697-3737

Télécopieur : 819 697-3737

Source : www.tourismemaauricie.com

La foire en ville

Les 2 et 3 juin 2012

Les rues du secteur Shawinigan-Sud seront littéralement prises d'assaut par les acheteurs de bonnes occasions lors de La Foire en Ville qui se déroule le weekend du 2 et 3 juin.

La microbrasserie Le Trou du diable saura toutefois apaiser leur soif en y étant présente avec le Broadway Pub.

Source : www.tourismemaauricie.com

Place Biermans

La Place Biermans se veut un complexe multi-récréatif offrant diverses activités à faire seul, en famille ou entres amis. Offrez-vous l'ultime confort de l'une des salles de cinéma, amusez-vous sur les allées de petites ou de grosses quilles, divertissez-vous au salon de billard chaleureux, détendez-vous au bar en regardant un match de hockey sur l'écran géant ou dégustez simplement un délicieux repas au casse-croûte.

Voyez aussi notre salon 86 de 10 000 pieds carrés, comprenant simulateurs de F1, autos tamponneuses, tables à air pour jeux de hockey, jeux de basketball, divers autres simulateurs de jeux, etc. À tout cela s'ajoute un corridor interne permettant la circulation entre le Biermans Club, la Casa Grecque et tout le reste du complexe. De plus, le Biermans Club se refait une beauté ! Sa superficie se multiplie, son décor se modifie afin de créer une ambiance des plus endiablée et unique ! La Place Biermans évolue sans cesse dans un processus d'amélioration continue. De tout, pour vous, à la Place Biermans ! L'endroit idéal pour se divertir dans un décor chaleureux et agréable!

Pour réservation ou toutes autres informations : 819-539-8899

Source : www.placebiermans.com

Semaine de l'action bénévole

Du 15 au 21 avril 2012

**Semaine Québécoise
des personnes handicapées**

Du 1^{er} au 7 juin 2012

«Vivre à part égale»

Environnement

par Philippe Roy

La zone écolo



Pour cette chronique, j'avais envie de vous faire un petit quiz sur des notions liées à l'environnement. Voici 7 questions et réponses. Pour les besoins du jeu, cachez les réponses à l'aide d'une feuille ou du moins tentez de répondre avant de lire la réponse. C'est surprenant...

Question # 1 : Quels sont les deux types plastiques que l'on ne peut recycler présentement?

Réponse # 1 : Les types 3 et 6. Pour le savoir regardez en dessous de chaque contenant. Vous y trouverez un petit triangle à l'intérieur est inscrit un petit numéro. N'oubliez pas que s'il n'y a pas de triangle, direction poubelle.

Question # 2 : Combien de sacs plastiques à emplettes sont utilisés à chaque année au Canada?

Réponse # 2 : Près de deux milliards. Néanmoins des efforts sont faits pour diminuer ce nombre par le principe par exemple au Québec de l'utilisateur payeur. De plus, n'oubliez pas que ces sacs sont pour la majorité recyclable. Il faut donc les accumuler, les mettre en boule et hop dans le bac de recyclage.

Question # 3 : Quels sont les pays qui émettent le plus de dioxyde de carbone dans l'air (gaz à effet de serre) ?

Réponse # 3 : Dans l'ordre; La Chine, les États-Unis, la Russie, l'Inde, le Japon, l'Allemagne et le Canada au 7^{ème} rang. Mais si on croise la statistique avec la population, c'est au Canada que par personne on envoie le plus de gaz carbonique dans l'atmosphère. (Chou!)

Question # 4 : Les grandes métropoles du monde comptent pour quel % des émissions de CO2 dans l'atmosphère ?

Réponse # 4 : Pour près de 71% de tous les rejets dans l'air.

Question #5 : Il y a aujourd'hui ce que l'on appelle le huitième continent. De quoi s'agit-il et où est-il situé ?

Réponse #5 : Il est situé dans le Pacifique aux confins de deux courants qui se croisent. Il s'agit en fait d'une immense île constituée de déchets, principalement du plastique. Allez voir sur internet c'est impressionnant!

Question # 6 : De combien d'automobiles est constitué le parc auto mondial?

Réponse # 6 : Grosso modo 1 400 000 000. Cette statistique augmente d'un peu plus de un à chaque seconde. Ah oui la première voiture électrique est apparue en 1881. Pourquoi cette technologie n'est pas employée? Question d'argent...

Question # 7 : Le nombre de kilo de déchets rejeté par an dans le monde?

Réponse# 7 : 216 734 000 000 kilo. Ouf! Et ce nombre est exponentiel !

Donc prenez soin de vous et ayez de bonnes pensées pour notre amie la terre !

Philippe Roy

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Ventilateur facile à entretenir

Les palmes de votre ventilateur ont besoin d'un bon dégrassage? Après le nettoyage habituel, appliquez une cire pour les meubles. La poussière collera beaucoup moins facilement et elles seront plus faciles à nettoyer la prochaine fois.

Conservation des fleurs coupées

Ajoutez du 7Up ou du sel à l'eau de vos fleurs coupées, elles se conserveront plus longtemps. Également, quelques gouttes d'eau de Javel incorporées à l'eau des fleurs empêcheront la formation de moisissures et les garderont fraîches pendant une longue période.

Rafrâchir les animaux lors d'une vague de chaleur

Les animaux domestiques à fourrure souffrent souvent pendant une vague de chaleur. Pour les aider à se rafraîchir, il suffit d'humecter un linge ou une serviette avec de l'eau froide et de la passer sur leur dos. Ils en raffolent.

Économie de l'eau potable

Lorsqu'on fait couler l'eau pour qu'elle soit à la température désirée, au lieu de la laisser se perdre dans les égouts, pourquoi ne pas la conserver pour arroser les plantes?

Nettoyage de chaises de patio

Pour nettoyer les chaises de patio, prendre du décapant à plancher liquide avec un linge doux et laver les chaises et table en PVC.

Bloc de glace (*Ice pak*) économique

Certaines bouteilles de shampoing sont très jolies de par leur forme et leur couleur. Après les avoir lavées, on peut les remplir d'eau et les congeler. Elles pourront alors être utilisées dans la boîte à lunch ou la glacière du camping pour garder les aliments au frais.

Écaille d'œufs

Gardez les écailles d'œufs, les écraser en miettes et les saupoudrer dans les plantes. Les limaces et autres insectes vont s'y couper les pattes et laisseront les plantes et fleurs du jardin tranquilles. De plus, les écailles sont un bon engrais naturel pour nourrir la terre.

Ampoules parfumantes

À l'aide d'un chiffon, appliquez de l'extrait de parfum sur le dessus des ampoules. Quand vous allumerez l'ampoule, l'odeur se diffusera dans la pièce. L'extrait de lavande est bien. Et pour une ambiance intime, utilisez votre parfum.

Histoire à faire réfléchir... Une histoire qui fait réfléchir sur le sens de la vie

Un certain homme planta une rose et l'arrosa fidèlement, et avant qu'elle ne fleurisse il l'examina. Il vit le bouton qui fleurirait bientôt et aussi les épines. Et il pensa, «Comment est-il possible qu'une fleur si magnifique provienne d'une plante chargée d'autant d'épines pointues ?» Attristé par cette pensée, il négligea d'arroser la rose et avant qu'elle ne fût prête à fleurir elle mourut.

Il en est ainsi pour beaucoup à l'intérieur de chaque âme il y a une rose. Les qualités divines plantées en nous à la naissance grandissent parmi les épines de nos erreurs. Beaucoup d'entre nous se regardent eux-mêmes et voient seulement leurs épines, leurs défauts. Nous désespérons, en pensant peut-être que rien de bon ne peut sortir de nous.

Nous négligeons d'arroser le bien qui est en nous, et finalement, il meurt. Nous ne réalisons jamais notre potentiel. Quelques personnes ne voient pas la rose à l'intérieur d'elles-mêmes quelqu'un d'autre doit la leur montrer. Un des dons les plus extraordinaires qu'une personne puisse posséder est d'être capable de passer à travers les épines et de trouver la rose à l'intérieur des autres. C'est la caractéristique de l'amour, de regarder une personne et connaissant ses erreurs, de reconnaître la noblesse dans son âme. Et de l'aider à réaliser qu'elle peut dépasser ses erreurs. Si nous lui montrons la rose, elle fera la conquête des épines.

Alors elle fleurira, et plus loin fleuriront trente, soixante une centaine de plants comme celui qui lui a été donné. Notre devoir en ce monde est d'aider les autres en leur montrant leurs roses et non leurs épines. Alors seulement nous atteindrons l'amour que nous devrions ressentir pour chacun alors seulement nous fleurirons dans notre propre jardin.



Saviez-vous que...

par Caroline Parent

L'indice UV a été inventé en 1992 par trois scientifiques canadiens d'environnement Canada. Il s'agit de James Kerr, Tom McElroy et David Wardle.

Mais à quoi sert-il?

Il sert à mesurer les niveaux de rayonnements ultraviolets. En pouvant calculer cet indice, environnement Canada peut aviser la population afin de la sensibiliser à mieux se protéger.

La surexposition aux rayons UV peut donner des coups de soleil, des cataractes et même le cancer de la peau, alors, soyons intelligent et protégeons-nous contre ces rayons qui peuvent être nocifs pour notre santé.

Source : livre.inventeur.info/invention/info/partenaire

Indice UV



Pensée de Viateur

par Caroline Parent

«QU'ARRIVERA-T-IL à l'homme le jour où il apprendra que le singe est une espèce en voie d'extinction ?»

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



Recette santé

par Claire Bolduc

Délice aux fraises

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de chapelure de graham P'TITE ABEILLE
- 1/4 tasse de margarine non hydrogénée, fondue
- 1 1/2 paquet de tartinade de fromage à la crème PHILADELPHIA léger en brique (250 g par paquet, pour un total de 375 g), ramollie
- 2 c. à soupe de lait écrémé
- 1 tasse de garniture fouettée COOL WHIP Légère, dégelée
- 2 tasses d' eau bouillante
- 2 paquet (85 g chacun) de poudre pour gelée JELL-O sans sucre ajouté à la fraise
- 1 1/2 tasse d'eau froide
- 1 pinte (4 tasses) de fraises, tranchées



Préparation

1. MÉLANGER la chapelure et la margarine; presser fermement au fond d'un moule de 13 x 9 pouces pour former une croûte. Batare la tartinade de fromage à la crème avec le lait jusqu'à consistance homogène. Incorporer la garniture fouettée. Étendre sur la croûte. Réfrigérer.
2. VERSER l'eau bouillante et la poudre pour gelée dans un grand bol et remuer pendant 2 min ou jusqu'à dissolution complète de la poudre. Incorporer l'eau froide. Réfrigérer 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la gelée prenne (le bout d'une cuillère passé sur le dessus laissera une marque). Incorporer les fraises. Étendre sur la base du dessert, par-dessus la couche au fromage.

RÉFRIGÉRER 3 heures ou jusqu'à fermeté. Garder les restes au réfrigérateur.

Une alimentation saine n'exclut pas les desserts, mais il faut surveiller les portions.

Variante : Au lieu des fraises fraîches, utilisez un sac (600 g) de fraises surgelées entières, tranchées. Incorporez à la gelée au même moment que l'eau froide. Réfrigérez de 10 à 15 min ou jusqu'à épaississement, puis étendez sur la base.

Valeur nutritive

Pour une portion : Calories:120 Lipides: 8 g Glucides: 11 g Fibres: 1 g Protéines: 3 g

Donne 20 Portions

Bon délice !

Source : Kraft

Blague de Viateur

par Josée Lacombe

Un jour, une femme sort de sa maison et voit trois vieillards avec de longues barbes blanches, assis devant chez elle. Elle ne les reconnaît pas. Elle leur dit : «Je ne pense pas que je vous connaisse, mais vous devez avoir faim, s'il vous plaît, entrez et je vous donnerai quelque chose à manger.» «Est-ce que les enfants de la maison sont là ?» demandent-ils. «Non, ils sont sortis» leur répond-elle. «Alors nous ne pouvons pas entrer.» En fin d'après-midi, lorsque les enfants reviennent de l'école, la femme leur raconte son aventure avec les trois hommes.

«Va leur dire que nous sommes à la maison et invite-les à entrer !» disent-ils à leur mère. La femme sort et invite les hommes à entrer dans la maison. «Nous n'entrons jamais ensemble dans une maison» répondent-ils. Un des vieillards explique : «Son nom est Richesse, dit-il en indiquant un de ses amis et, en indiquant l'autre, lui c'est Succès, et moi je suis Amour.» Il ajoute alors, retourne à la maison et discute avec ta famille pour savoir lequel d'entre nous vous voulez dans votre maison.» La femme retourne à la maison et rapporte à sa famille ce qui avait été dit. «Comme c'est étrange!» S'exclament les enfants. «Puisque c'est le cas, nous allons inviter Richesse!» La mère n'était pas d'accord. «Pourquoi n'inviterions-nous pas Succès?» Votre père en aurait bien besoin dans ses affaires... La plus petite, Raffie, qui suçait encore son pouce, s'exprime à son tour : «Veux mamours, veux mamours...» Les parents fondent devant tant de câlinerie enfantine et la mère sort inviter Amour à entrer... Amour se lève et commence à marcher vers la maison.

Les deux autres se lèvent aussi et le suivent. Étonnée, la femme demande à Richesse et Succès : «J'ai seulement invité Amour. Pourquoi venez-vous aussi?»

Les vieillards lui répondent ensemble : «Si vous aviez invité Richesse ou Succès, les deux autres d'entre nous seraient restés dehors, mais vous avez invité Amour et partout où il va, nous allons avec lui, puisque partout où il y a de l'Amour, il y a aussi de la Richesse et du Succès.»

Source inconnue

Retour sur...nos activités



Souper Fusey 12 novembre 2011



Souper de Noël 10 décembre 2011



Souper des Rois 7 janvier 2012

Jeux

Trois mots pour le même mot

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Flûte
Oiseau
Prise | 7. Ceinture
Oreille
Cheveu |
| 2. Nerf
Cardiaque
Économique | 8. Hauteur
Corde
Périeux |
| 3. Champs
Ordinateur
Verte | 9. Laurentides
Chutes
National |
| 4. Coupées
Pétales
Péter | 10. Enfiler
Couture
Collier |
| 5. Creuser
Tomber
Péter | 11. Barbe
Fouettée
Café |
| 6. Plomb
Diamant
Rien | |

Source : inconnue

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 !

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

Source: www.sudoku-land.com

Grille du 14 février 2012

Mot-Mystère

Thème : On connaît la chanson

Réponse : 11 lettres

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

- A) Aide
- B) Ambiance
- C) Argent
- D) Catégorie
- E) Chanson
- F) Concurrent
- G) Défi
- H) Direct
- I) Émission
- J) Gagnant
- K) Humour
- L) Karaoké

- M) Mario
- N) Musique
- O) Palmarès
- P) Paroles
- Q) Plaisir
- R) Prix
- S) Rythme
- T) Surprise
- U) Talent
- V) Tessier
- W) Variété

Mot mystère:



Solutions des jeux

Sudoku

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

Trois mots pour le même mot

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. Bec | 7. Boucle |
| 2. Crise | 8. Saut |
| 3. Souris | 9. Parc |
| 4. Fleur | 10. Perle |
| 5. Trou | 11. Crème |
| 6. Mine | |

Mot mystère

Participant



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil inc.
442, 4^e Rue, local 202
Shawinigan (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
Télécopie : (819) 536-5762
www.handicapssoleil.net

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et
Bibliothèque nationale du Canada

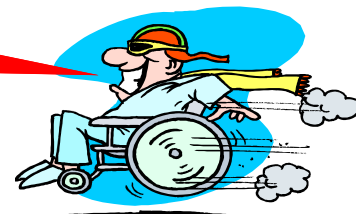
Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Sylvie Lacerte
Josée Lacombe
Johanne Leccesse
Caroline Parent
Philippe Roy
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net

Chroniqueur(ses) – Participation spéciale

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 Août 2012



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

Guy Pellerin & Christian Desbiens
Propriétaires

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

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

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



1999 inc.

Copie Service CD

impressions numériques


photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G7

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

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

 <p>LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</p> <p>15 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p>FUSÉE RÔTISSERIES 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



Claude Baril
Propriétaire

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



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN
GRAND-MÈRE

LA TUQUE
WAL-MART
SHAWINIGAN