

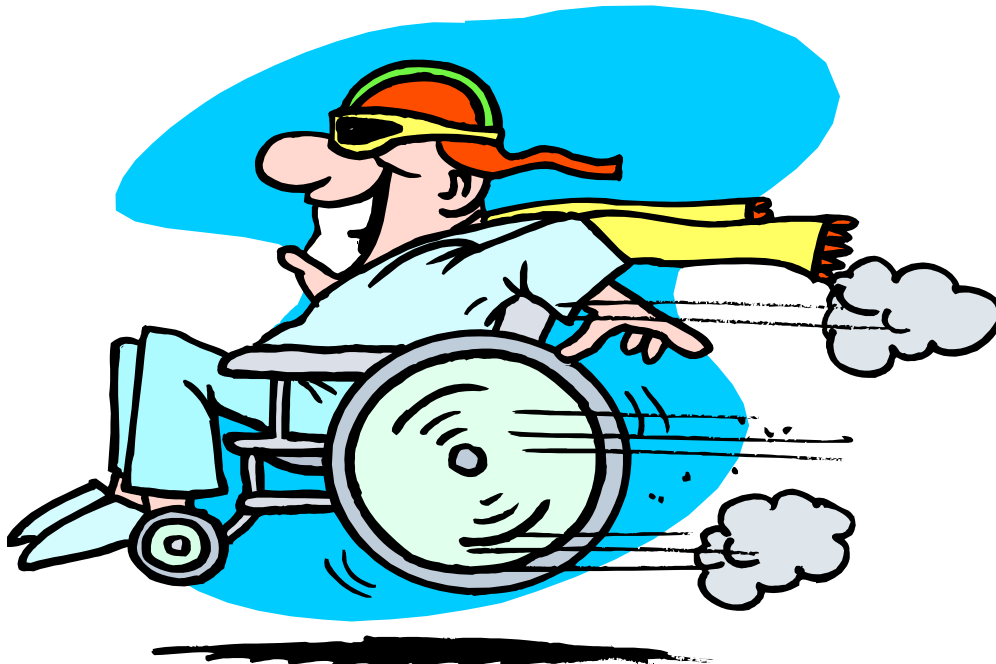


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Août 2016



Le Béring



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



Volume 11, no 2



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

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot du coordonnateur des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Mélanie Désilets	4
Info-Béring	5
Retour sur...	6
Histoire à faire réfléchir: Le pouce du Roi	7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé : Le stress et le sommeil	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...Question d'alimentation et nutrition : Faits et fiction	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Mot Mystère	15
Jeux - Quiz : Fruits et légumes de saison	16
Recette santé - Lasagne simplement mijotée	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

Août 2016

Mot du président



Tout d'abord, un grand merci à tous ceux et celles qui ont assisté à l'assemblée générale, annuelle. De nouveau au poste de président, pour un deuxième mandat je tiens à vous remercier de cette marque de confiance. J'espère en être encore une fois digne et à la hauteur.

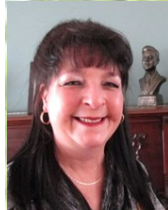
La saison estivale tire à sa fin et les activités débuteront très bientôt. Pour ceux et celles qui étaient absents à l'A.G.A., je rapporte le point le plus important à mes yeux soit celui de votre participation au moment des activités. Beaucoup attendent les activités gratuites pour faire acte de présence. Ce n'est pas ainsi que nous pourrions remonter le statut de notre organisme. Il est de votre devoir d'apporter votre appui à votre organisme pour la survie de tout ce qui est fait pour les membres.

Mot bref mais très important. Nous comptons donc sur vous tous pour la nouvelle saison qui débutera très bientôt.

Sur ce, je vous souhaite une très bonne et belle fin de saison et au plaisir de vous retrouver tous cet automne.

Bien à vous !
Michel Bourassa, président

Mot de la direction



Chers(ères) membres, enfin l'été, pour la majorité c'est le moment ultime de l'année. J'espère que vous en profitez pour faire des activités de plein air, ainsi que le plein d'énergie en cette saison de bonheur.

Je prendrai quelques jours de vacances afin d'être en forme et d'attaquer à l'automne pour continuer les dossiers en cours. Vous pourrez constater dans Info-Béring un des dossiers sur lequel j'ai travaillé, le rehaussement du financement concernant le soutien à domicile. J'espère que cela profitera à certain d'entres-vous.

Bonne lecture et merci de votre implication.

Votre directrice
Josée Houle

Mot du coordonnateur aux activités



Bonjour à tous,

Vu les circonstances, Handicaps Soleil a décidé d'engager un nouveau coordonnateur des activités, j'espère que je serai à la hauteur de vos attentes. Je suis le petit nouveau de l'équipe d'Handicaps Soleil Inc., je suis vraiment content de faire partie de cette équipe si unie. C'est un réel plaisir de venir à Handicaps Soleil pour faire des activités en votre compagnie. Laissez-moi vous connaître quelque peu et croyez-moi vous allez vous amuser en ma compagnie.

Durant la saison estivale, nous pourrons profiter ensemble lors des pique-niques et les cafés-rencontres également lors des sorties prévues. Une panoplie d'activités plus folles les unes que les autres nous attendent.

De ce fait, je vous souhaite une belle saison estivale et de profitez de la belle température qui s'offre à vous.

Cordialement
Votre coordonnateur d'activités
Étienne Rousseau

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président	Michel Bourassa
Vice-président	Dany Martel
Trésorière	Jessie Lavergne
Secrétaire	Lynda Paquin

Administrateurs (trices)

Lucie Debons
Mélanie Désilets
Michaël Mongrain

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

Idée cadeau

Pour seulement 12\$



Les comités

Comité d'accueil

Michel Bourassa
Caroline Parent
Étienne Rousseau

Comité de financement

Claude Bellavance
Michel Bourassa
Étienne Rousseau
Yves Therrien

Comité du journal

Claire Bolduc	Johanne Lecesse
Nancy Bordeleau	Caroline Parent
Michel Bourassa	Étienne Rousseau
Lise Brousseau	Yves Therrien
Josée Houle	

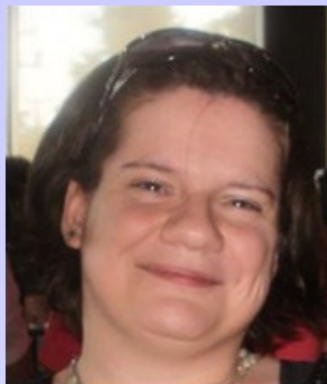
Comité des loisirs

Nancy Bordeleau
Michel Bourassa
Jessie Lavergne
Johanne Lecesse
Étienne Rousseau

Bénévoles recherchés
Information : 819-536-5629

Témoignage de

Mélanie Désilets



Bonjour cher lecteur,

Je me présente, je m'appelle Mélanie Désilets, je suis une femme dans la mi-trentaine qui est atteinte de *paralysie cérébrale* depuis la naissance. Mon diagnostic est tombé vers l'âge de deux ans annonçant que c'était majoritairement mes membres inférieurs qui sont affectés, ce qui entraîne des limitations de mouvements, de la raideur et de la spasticité au niveau des jambes.

Ma situation ne m'a jamais vraiment arrêtée, on me décrit comme une femme de défi qui croque dans la vie. Ma devise : « Rien n'est impossible on y arrive juste un peu différemment ».

Ce qui m'a amenée à Handicaps Soleil l'hiver dernier, a été les diverses activités sportives proposées. Je tiens à dire que généralement durant la saison froide, je suis un peu renfermée chez moi, devant mon ordinateur. Il faut dire que plusieurs de mes ami(e)s et de mes connaissances me disaient : « Mel tu devrais essayer, certain que tu aimerais ça ». Un matin de janvier, je prends mon courage à deux mains et je leur téléphone. Dès les premières phrases, on a su me mettre en confiance, on a écouté mes idées et mes suggestions.

La semaine suivante, je prenais ma carte de membre et je découvrais une équipe dynamique, dévouée et avec un coeur en or. J'ai eu un véritable coup de coeur pour ne pas dire un coup de foudre pour cette belle gang qui est très humaine et qui désire une seule chose : Améliorer un jour à la fois la vie des gens qui vivent avec des limitations quelles qu'elles soient. Je pourrais vous parler pendant des heures des membres, car chacun a son histoire et sa parcelle de vie qui vous fera grandir.

Je suis fière de la confiance que les membres de l'association ont portée en moi, car je suis nouvellement membre du conseil d'administration (CA) à titre d'administratrice. Je suis quelqu'un qui a toujours aimé donner au suivant de différentes manières possibles. Je m'engage à donner le meilleur de moi-même pour le bien de l'association.

En bref, si un jour vous savez que un ami quel qu'il soit, qui hésite toujours de tenter l'expérience avec Handicaps Soleil, insister un peu, vous ne le regretterez vraiment pas. Il y a plein de superbes activités à venir. Je vous invite à découvrir ce nous avons à offrir dans les pages suivantes de ce journal.

Ce fût un plaisir pour moi de vous partager un petit bout de mon histoire.

Info-Béring Programme «Secours adapté»

Toutes les personnes à mobilité réduite (personnes âgées ou handicapées) peuvent adhérer gratuitement au programme «Secours adapté». Ce système de gestion informatisé permet au Service de sécurité incendie d'avoir accès à plusieurs renseignements pertinents lors d'appels d'urgence provenant des personnes inscrites (localisation, mesures spéciales à prendre, etc.).

Attention ! N'oubliez pas de faire votre changement d'adresse

Il est primordial d'informer le Service de sécurité incendie de tout changement (évolution dans l'état de santé, nouvelle adresse, nouveau numéro de téléphone, etc.) afin que les modifications nécessaires soient apportées au dossier.

INCRPTION

Service de sécurité incendie de la Ville de Shawinigan
819-538-2248, poste 267
785, 7e Avenue, secteur Grand-Mère
lundi au vendredi, 8h à 12h et 13h à 16h



***Dès réception de la demande, l'étude du dossier sera effectuée et une confirmation écrite sera envoyée au requérant ainsi que la date d'adhésion au programme.**

Source : Bulletin municipal de la Ville de Shawinigan, vol 13, no 2, juillet 2014, p. 21

Soins à domicile : le CIUSSS recevra 4 millions \$

Le ministre de la Santé et des Services sociaux, Gaétan Barrette a annoncé le 13 juillet un investissement supplémentaire totalisant 51,9 millions de dollars pour améliorer le soutien à domicile de longue durée. De ce montant, 4 millions de dollars sont destinés au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

«Dans une région telle que la Mauricie, dont la population est vieillissante, l'augmentation de la prévalence des incapacités et de la perte d'autonomie justifie amplement l'ajout de ces sommes», déclare Mme Boulet responsable de la Mauricie, elle a mis l'accent sur l'importance du bien-être des patients traités à domicile. «Par cet important investissement, nous faisons la démonstration que nous tenons à donner une réponse de qualité à des besoins grandissants en matière de soins et de services de longue durée», ajoute-t-elle.

Source : Le Nouvelliste

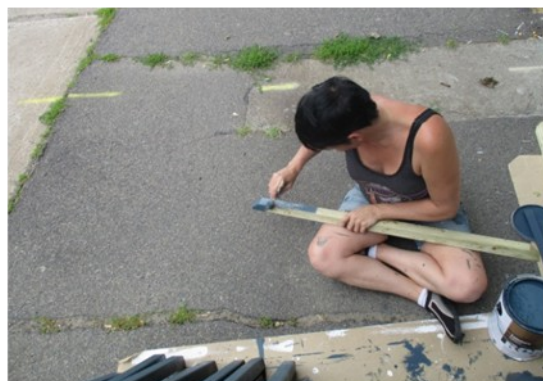
Retour sur...

A.G.A. 12 juin 2016



À l'avant : Jessie Lavergne, trésorière, Mélanie Désilets, administratrice,
À l'arrière : Dany Martel, vice-président, Lynda Paquin, secrétaire,
Michel Bourassa, président, Étienne Rousseau, coordonnateur aux
activités, Michaël Mongrain, administrateur

Bénévoles au travail...



Ça prend un casque blanc pour s'assurer que le travail soit bien fait!

Pique-niques été 2016



Beaucoup de plaisir lors de nos pique-niques.
Vous pouvez vous joindre à nous tous les mardis jusqu'au 23 août 2016.

Histoire à faire réfléchir...

Le pouce du Roi

par Caroline Parent

Un roi africain avait un ami d'enfance qui était très proche de lui. Cet ami avait une habitude curieuse quelque soit l'événement qui lui arrivait dans la vie, positif ou négatif, il disait toujours :

«Tout est grâce !»

Un jour, le roi et son ami partirent à la chasse. Son ami prépara les fusils pour le roi. Mais il fit sans doute une bêtise, car un des fusils explosa dans les mains du roi et le priva de son pouce.

Au moment où cet accident arriva, l'ami dit, comme d'habitude : - « Tout est grâce ! »

A cela le roi, qui était vraiment en colère, lui répondit :

«Non, il n'y a aucune grâce en cela», et en donna la preuve à son ami en le jetant en prison.

Un an plus tard, le roi allait chasser hors de son royaume et des cannibales le capturèrent et le firent prisonniers dans leur village. Ils l'attachèrent à un tronc d'arbre, mirent du bois autour de lui, et s'apprêtèrent à le faire griller vif pour le manger... Mais, au moment où ils allaient mettre le feu, ils s'aperçoivent qu'il lui manquait un pouce. Une de leurs croyances étant qu'en le mangeant, ils leur arriveraient la même chose, alors ils détachèrent le roi et le laissèrent partir !

Sur le chemin du retour, exténué, choqué, il se souvint des circonstances dans lesquelles il avait perdu son pouce. À peine arrivé, il se fit conduire à la prison pour parler à son ami.

«Tu avais raison, mon ami, dit-il, c'était une grâce que je perde mon pouce.» Et il raconta alors à son ami ce qui lui était arrivé.

«Je te supplie de me pardonner de t'avoir laissé croupir en prison pendant si longtemps. C'était mal de ma part de t'avoir fait cela.»

Son ami lui répondit :

«Mais non, au contraire : Tout est grâce !»

« Qu'est-ce que tu veux dire ? Comment le fait de te jeter en prison, toi, mon ami, pourrait-il être une grâce ?»

«En fait, si je n'avais pas été en prison, j'aurais été avec toi. Et ils m'auraient mangé.»

Moralité : «Ce qui nous arrive dans la vie ne semble pas toujours avoir de sens. Mais en gardant une attitude positive nous lui trouverons un sens. Et nous transformerons le mal en bien.»

Source : <http://gph-aumonerie4-3.over-blog.com/article-15374146.html>



Activités à venir...

Activités estivales en semaine

Du 28 juin 2016
au 23 août 2016

Activité du mardi

Pique-nique

Endroit : Parc des canotiers
Heure : 11h30 à 14h00



9 août 2016
(remis au lendemain
en cas de pluie)

Activité Baignade

Journée Baignade Camping Otamac

Endroit : Camping Otamac, Lac-à-la-Tortue
Heure : 11h30 à 21h00



Notre voyage annuel

3 septembre 2016

Voyage annuel

Délices d'automne

Endroit : Parc Portuaire de Trois-Rivières
Heure : à déterminer



Activités automnales en semaine

Tous les lundis

Activité du lundi

Boccia

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



Tous les vendredis

Activité du vendredi

Café-rencontre

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



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



Activités à venir...

à confirmer
en septembre 2016

Notre Rallye de sensibilisation

Endroit : à confirmer

Heure : à confirmer

Activités automnales du fin de semaine

8 octobre 2016

Nos repas mensuels

Souper d'automne

Endroit : à confirmer

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

5 octobre 2016

à 16h

*Places limitées

12 novembre 2016

Souper de novembre

Endroit : à confirmer

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

9 novembre 2016

à 16h

*Places limitées

25 septembre 2016

Nos après-midis Bingo

23 octobre 2016

Endroit : À nos bureaux

27 novembre 2016

726, 4^e Rue de la Pointe, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



Merci de

votre participation

aux activités



Voici quelques suggestions
pour des activités !

**Les délices d'automne**

Amoureux de découvertes gastronomiques et de produits du terroir, vous êtes conviés, pour cette 17^e édition, à un rendez-vous incontournable de l'agroalimentaire sur les rives du Saint-Laurent. Au menu, des dégustations de plus d'une quarantaine d'exposants de la Mauricie et d'ailleurs au Québec.

Les Délices d'automne, ce sont aussi des activités et des spectacles où petits et grands y trouvent leur plaisir, des combats des chefs et des démonstrations culinaires des plus savoureuses. Une belle programmation dans une ambiance chaleureuse et rythmée.

Date : Du 2 au 5 septembre 2016

Endroit : Parc portuaire

Téléphone : 819-378-2009

Site web : www.delicesdautomne.qc.ca

Source : <http://www.tourismetroisrivieres.com/fr/quoi-faire/les-delices-d-automne/669>

**Classique internationale de canots de la Mauricie**

Venez vivre l'expérience de la Classique internationale de canots de la Mauricie. Encouragez les athlètes sur l'ensemble du parcours de La Tuque à Trois-Rivières et participez aux nombreuses festivités culturelles et sportives aux différents sites en bordure de la majestueuse rivière St-Maurice.

Date : Du 2 au 5 septembre 2016

Endroit : Sur la rivière St-Maurice de La Tuque à Trois-Rivières en passant par Shawinigan

Site web : <http://www.classiquedecanots.com/>

Source : <http://www.classiquedecanots.com/>

**Les Tannants****La tournée c'est fou! fou! fou!**

Rappelez-vous Les Tannants, cette émission comique diffusée à une heure de grande écoute, animée par un trio choc et chic : Shirley Théroux à la chanson, Pierre Marcotte le «straight man» et Joël Denis l'enfant terrible. Un règne de 4 ans sur les ondes télé qui ont marqué l'inconscient collectif de nombreuses générations. Les Tannants ont été décliné en plusieurs moutures pendant plus d'une décennie, mais c'est Shirley, Pierre et Joël dont on se rappellera pour leur entrain, leur complicité et pour les rires spontanés qu'ils nous ont suscité.

Pour le plaisir du cœur, venez retrouver sur scène LES TANNANTS, et vos trois vedettes de cette émission phare de la télévision des années 70, alors qu'ils se réunissent ensemble. Au programme, tour de chants, sketches, humour, tendresse et souvenirs à profusion.

S'il y a une émission télé marquante, que vous avez aimé dont tout le monde se rappellera, c'est bien LES TANNANTS, avec Shirley, Pierre et Joël!

Date : 1^{er} octobre 2016

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût au guichet et téléphone : 49,50 \$

En ligne : 52,50 \$

Billetterie : 819 539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete>

**Mario Tessier****Seul comme un grand**

L'humoriste-animateur-entertainer Mario Tessier fait le grand saut et présente son premier one-man-show Seul comme un grand. Dans une mise en scène grandiose signée Serge Postigo et un décor haut en couleur, Mario Tessier présente un spectacle très personnel, alliant ses passions : chanter, danser, raconter et, surtout, faire rire aux éclats. Véritable bête de scène, c'est dans une ambiance électrique que Mario dégage une énergie à couper le souffle, sans oublier son petit clin d'œil à ses colorés et hilarants personnages des Grandes Gueules.

Date : 12 novembre 2016

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût au guichet et téléphone : 49,50 \$

En ligne : 52,50 \$

Billetterie : 819-539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete>



Le stress et le sommeil

Conseils de pro

7 trucs pour en finir avec le stress

1. Déterminer les éléments stressants.

Avez-vous trop de travail? Avez-vous le sentiment de ne pas être reconnu à votre juste valeur? Êtes-vous satisfait de la répartition des tâches dans votre couple? Avez-vous des soucis d'argent ou de santé? Les sources de stress sont nombreuses et le fait de pouvoir les déterminer vous aidera à les affronter.

2. Parlez-en.

Dès que le problème est cerné, il est important d'en parler avec les personnes concernées afin de trouver une solution.

3. Passer du temps avec vos proches.

Quand avez-vous passé du *temps de qualité* avec votre conjoint, vos enfants ou vos amis? Si vous ne vous en souvenez plus, il est grand temps d'y remédier. Se changer les idées en passant du temps avec les gens qu'on aime, ça remonte le moral.

4. Prenez soin de vous.

Trouvez ce qui vous intéresse et faites-le sans culpabilité. Soyez moins exigeant envers vous-même. N'ayez pas peur de prendre des vacances, ce qui vous permettra de faire le vide dans votre tête et de faire le plein d'énergie par la même occasion. Manger correctement vous aidera à combattre le stress. Bien dormir éloignera aussi la fatigue et les idées noires. Faire du sport vous aidera à diminuer le stress.

5. Déconnectez-vous.

Prenez l'habitude de laisser votre cellulaire dans l'entrée de la maison dès votre retour du travail. Vous verrez comment l'atmosphère sera propice aux belles discussions avec votre famille ou vos amis.

6. Dressez une liste.

Gérez votre agenda en répartissant bien le temps de travail et le temps de repos. Dresser une liste des choses à faire pour le lendemain peut vous aider à vous vider la tête et ainsi, à décrocher plus facilement une fois à la maison.

7. Apprenez à vous connaître.

En étant plus conscient de ce que vous valez, il sera plus facile pour vous d'imposer vos limites et d'apprendre à dire non lorsqu'une situation ne vous conviendra pas. Sachez aussi reconnaître ce qui vous fait de bien, car il est important de savoir comment vous ressourcer lorsque le tourbillon de la vie va trop vite.

9 idées ingénieuses pour utiliser les feuilles d'automne

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Le ratisage des feuilles à l'automne est un rituel inévitable, mais c'est aussi l'occasion de récolter du paillis et des suppléments nutritifs pour le sol de votre jardin. Voici ce que vous pouvez faire avec les feuilles mortes.

1. Aménagez un paysage en mesure d'absorber les feuilles

- Créez des lits près des arbres à feuilles caduques qui pourront être remplis de petits arbustes et autres plantes appréciant un paillis naturel et profond.

2. Ratissez les feuilles humides ou sèches

Les feuilles mouillées sont plus lourdes que les sèches, mais ont tendance à rester sur place une fois ratisées en tas.

- Avant de ratisser, attendez que les feuilles sèchent si vous avez des allergies parce que les feuilles mouillées peuvent être un terrain fertile pour les moisissures et le mildiou qui rendent les personnes allergiques misérables.

3. Ratissez les aiguilles dès qu'elles tombent

- Ratissez les aiguilles dès qu'elles tombent, avant qu'elles ne se mélangent aux feuilles qui tombent habituellement plus tard.
- Mettez-les dans des sacs poubelles et conservez-les dans un endroit sec jusqu'à ce que vous ayez besoin de plus de paillis pour les azalées, les myrtilles et autres plantes appréciant un sol acide.

4. Passez la tondeuse sur les feuilles

Passez la tondeuse sur les feuilles de la pelouse pour les collecter dans le panier.

- Les déchets de gazon à teneur élevée en azote alliés aux feuilles déchiquetées à haute teneur en carbone produisent un excellent matériau de compostage.
- Si vous préparez un espace de plantation pour les fleurs de printemps ou les légumes à l'automne, les feuilles mortes déchiquetées mélangées aux déchets verts font un excellent paillis pour l'hiver. Une fois que vous ratissez le paillis au printemps pour l'enlever, le sol est prêt à être planté.

5. Mettez-les en tas

Pour épargner votre dos, n'essayez pas de ramasser les feuilles pour les mettre dans une brouette et les transporter vers le trottoir ou les mettre en tas.

- Au lieu de cela, ratissez-les sur un vieux drap ou une nappe en plastique posé à même le sol, prenez-le par les quatre coins et tirez le baluchon vers le trottoir ou le tas de feuilles.

6. Mettez de côté les brindilles

Utilisez les brindilles comme petit bois pour allumer le feu.

- Si vous disposez d'une grande cour, un amas de broussailles hors du passage peut devenir un refuge pour les suisses, les oiseaux et autres animaux sauvages sans abri.

7. Transformez les feuilles en paillis

Passez la tondeuse deux fois sur les feuilles avant de les ratisser sur les lits d'arbustes ou de les étaler sur les espaces inoccupés de votre potager.

- Les feuilles déchiquetées ne sont pas emportées par le vent comme les feuilles entières ont tendance à le faire et ne créent pas non plus de désordre malodorant.

8. Intégrez-les dans le sol

Si vous disposez d'un motoculteur, vous pouvez intégrer directement les feuilles déchiquetées dans la terre.

- Au printemps, elles se seront suffisamment décomposées pour fournir des éléments nutritifs aux plantes et de nombreuses matières organiques à votre sol.

9. Compostez

Les feuilles prennent beaucoup de temps à se décomposer mais, avec un peu de patience, les feuilles de cette année deviendront le terreau de l'année prochaine.

- Laissez votre tas de feuilles jusqu'au printemps, puis utilisez-le comme complément à votre compost. Les fines feuilles d'érable ou de cornouiller pourrissent pour produire une moisissure en quelques mois, mais les feuilles de chênes plus épaisses peuvent prendre deux, voire même trois ans, pour se décomposer entièrement.

Vous pouvez penser que le jardinage se termine à l'arrivée du froid mais, si vous avez des arbres sur votre propriété, l'une de vos dernières tâches de la saison sera de ratisser les feuilles d'automne. Ces conseils pour vous débarrasser des feuilles et savoir comment les utiliser dans votre jardin vous seront fort utiles.

Blagues de Viateur

par Nancy Bordeleau

L'ÉPOUSE

«Dis-moi, demande un mari à son épouse, si je venais à mourir, aurais-tu beaucoup de peine?»

«Oh! mon amour! Comment peux-tu en douter? Tu sais bien que je pleure pour un rien!»

LE FAMEUX LIVRE

Un homme entre dans une bibliothèque et demande à la préposée :

«Madame pouvez-vous m'aider à chercher un livre écrit par Émile Girard?»

«Certainement monsieur!» répondit la femme.

«Le titre est : L'homme le sexe fort.»

«Les livres de science-fiction sont au sous-sol, monsieur.»

LES PERSONNES ÂGÉES

Deux femmes d'un certain âge se présentent à la caisse d'un cinéma :

«Faites-vous quelque chose pour les personnes âgées?»

«Oui, mesdames, nous les réveillons en fin de séance!»

SHAMPOING

À la pharmacie, la vendeuse dit :

«On a des shampoings pour les cheveux gras, des shampoings pour les cheveux normaux et des shampoings pour les cheveux secs.»

Le client lui dit :

«En avez-vous pour les cheveux sales?»

Source : Les jokes à Nancy – À mourir de rire, no 2

Saviez-vous que...

par Caroline Parent

Lorsqu'il est question d'alimentation et de nutrition, il est très difficile de démêler faits et fiction.

Mythe: Les fruits et légumes congelés et en conserve ne sont pas aussi bons pour la santé que ceux qui sont frais.

Vérité : Rien n'égalise le goût des fruits et légumes frais de saison. Par contre, les produits congelés et en conserve peuvent être tout aussi nutritifs car ils sont habituellement cueillis et emballés à leur point de fraîcheur maximale lorsque la teneur en nutriments est à son plus haut. Par ailleurs, le coût de ces produits est parfois plus abordable que les produits frais! Lisez les étiquettes – recherchez les produits sans sucre, sans gras ou sans sel ajouté.

Source : <http://www.southernhealth.ca/data/newsletters/149/Alimentation%20-20Toute%20la%20v%C3%A9rit%C3%A9%20sur%20ce%20que%20vous%20mangez%20Mars12.pdf>

Mythe: Le terme «multigrains » signifie la même chose que « grains entiers».

Vérité : Le terme « multigrains » ne signifie pas forcément « grains entiers ». Les produits multigrains contiennent différents types de grains, mais ils ne sont pas nécessairement entiers. Les produits de grains entiers comprennent chaque partie du grain – l'albumen, le son et le germe. Pour vous assurer que l'aliment est fait de grains entiers, consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette alimentaire. Les mots « grains entiers » devraient figurer en tête de chaque grain pour un produit de grains entiers.

Mythe : Si un aliment est faible en gras ou sans gras, il doit être bon pour la santé.

Vérité : Le fait qu'un aliment est faible en gras ou sans gras ne veut pas dire qu'il est bon pour la santé. En fait, de nombreux aliments qui sont faibles en gras ne constituent pas des choix santé, comme les bonbons, les boissons gazeuses et les biscuits. Même si ces aliments contiennent peu de gras, ils peuvent contenir beaucoup de sucre et n'offrir que très peu de nutriments, voire aucun. Il existe cependant certains aliments à plus haute teneur en gras et à meilleure valeur nutritive, comme les poissons et les noix. Ne jugez pas un aliment uniquement par sa teneur en gras!

Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

Octobre

8 Louis-André Bélair	12 Caroline Boucher
10 Caroline Parent	12 Michel Charrette
16 Stacey Beaudoin	14 Nicole Boisvert
16 Marie-Reine Bernier	21 Jean-Jacques Légaré
21 Danielle Goudreau	24 Marcel Bruneau

Septembre

Novembre

8 Simon Gagné	4 Claire Bolduc
11 Jessie Lavergne	5 Lise Boucher
13 Pierrette Dumont	9 Sylvie Rompré
13 Hélène Gaucher	13 Louise Durand
18 Pierre Dargis	15 Annick Gignac
24 Suzanne Blais	20 Dany Martel
		27 Pierre Dore



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



Jeux Les Charades

1. **Mon premier** est une préparation culinaire à base de farine.
Mon deuxième est l'action de ne pas mettre tout ensemble.
Mon troisième est un adjectif démonstratif.
Mon tout est un prénom masculin.
Réponse : _____

2. **Mon premier** est fait par les bébés après avoir mangé.
Mon deuxième a cinq extrémité.
Mon tout est un prénom masculin.
Réponse : _____

3. **Mon premier** est une boisson du matin.
Mon deuxième est là où on place les balles de golf.
Mon troisième est la divinité égyptienne de l'intuition.
Mon tout est un prénom féminin.
Réponse : _____

4. **Mon premier** est une marque de biscuits.
Mon deuxième coupe du bois.
Mon tout est un prénom féminin.
Réponse : _____

Source : <http://www.unecharade.com/charades-sur-les-prenoms.html?page=17&f=1&p=21&call=1>

Qui suis-je ?

1. Je suis un couteau qui coupe et qui raffine.
 Je suis tout blanc mais quand tu ne me nettoies pas, je suis jaune et pas beau à voir. Qui suis-je?
Réponse : _____

2. Ronde dans une histoire célèbre.
 À quatre pattes le plus souvent.
 Elle peut aussi se chanter en addition ou en multiplication. Qui est-elle?
Réponse : _____

3. C'est un accessoire très utile.
 Qui est petit et attachant.
 Et s'il ne tient que par un fil.
 Il se fixe aussi en pressant. Qui est-il?
Réponse : _____

4. Transparent,
 Il peut corriger notre vue.
 Ou polir lorsqu'il est en papier.
 Bien que sa laine isole du froid. Qui est-il?
Réponse : _____

Source : <http://www.unedevinette.com/?page=3&anti=2006>

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 !



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

Source : magazine 7 jours, vol 27, no 35, 17 juin 2016, p.110

Mot Mystère Thème : LOL

Réponse : 9 lettres

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

- A) Antoine
- B) Bossé
- C) Cocasse
- D) Drainville
- E) Émission
- F) Comédie
- G) Concept
- H) Histoire
- I) Humour
- J) Loufoque
- K) Muet
- L) Personnages
- M) Réal
- N) Scénario
- O) Séquence
- P) Série
- Q) Situation
- R) Sketch
- S) Succès
- T) Tournage
- V) Vézina

Mot mystère : 9 lettres

Source : magazine 7 jours, vol 27, no 35, 17 juin 2016, p.108

Jeux Quiz : Fruits et légumes de saison

1. Chauds, ou en crème, vous les appréciez ! On les appelle marrons ! Mais sur quel arbre poussent les marrons comestibles ?

- a) Sur le châtaignier greffé
- b) Sur le châtaignier sauvage
- c) Sur le marronnier d'Inde



7. Encore un fruit, bien de saison !

- a) La poire
- b) Le coing
- c) La pomme reinette



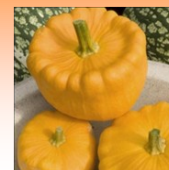
2. Quel est ce gros fruit orangé, qui peut peser jusqu'à 5 kg, et qui nous est familier, dès novembre ?

- a) La citrouille
- b) Le potimarron
- c) Le pâtisson



8. Quel est ce cucurbitacé, de forme aplatie, circulaire, plus ou moins conique, avec des bosses ?

- a) Le pâtisson
- b) Le potimarron
- c) La citrouille



3. De la même famille, mais en forme de poire, quel est celui-ci ?

- a) Le pâtisson
- b) Le potiron
- c) Le potimarron



9. Quel est ce fruit porté par un arbre issu du croisement d'un bigaradier et d'un mandarinier ?

- a) L'orange
- b) La bergamote
- c) La clémentine



4. Quelle est cette variété de courge un peu aplatie dont la couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé ?

- a) Le pâtisson
- b) Le potiron
- c) Le potimarron



10. Voici encore un légume rustique, et de saison :

- a) Le topinambour
- b) Le rutabaga
- c) Le panais



5. La fin d'été est aussi l'époque de cueillir ces fruits !

- a) Les fruits de la passion
- b) Les grenades
- c) Les figes



11. Quelle région est réputée pour la récolte de ce fruit en grande quantité ?

- a) La région dijonnaise
- b) La région grenobloise
- c) La région bordelaise



6. Que sont ces fruits, rois de l'automne ?

- a) Les pistaches
- b) Les noisettes
- c) Les amandes



12. Quel est ce fruit qui pousse sur le plaqueminer dans le Midi, dès septembre ?

- a) Le kaki
- b) La pomme de Cythère
- c) La papaye



13. Ce fruit a besoin d'un climat doux en hiver et chaud en été. On le récolte à l'automne :

- a) Le coing
- b) Le kiwi
- c) La nêfle



Recette santé**Lasagne simplement mijotée**

par Claire Bolduc

Ingrédients :

- 227 g (8 oz) de bœuf haché extra maigre
- 1 oignon finement haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 1 pot (700 ml) de coulis de tomate
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 10 pâtes à lasagne de blé entier
- 1 contenant (475 g) de fromage ricotta léger
- 1 paquet (142 g/5 oz) de bébé épinards hachés
- 60 ml (¼ tasse) de persil ou de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé
- 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella écrémé râpé

**Préparation :**

1. Vaporiser légèrement l'intérieur de la mijoteuse avec un vaporisateur de cuisson antiadhésif.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir le bœuf tout en le défaisant avec une cuillère. Mettre le bœuf dans une passoire et laisser égoutter. Essuyer la poêle et chauffer à feu moyen; cuire le bœuf, l'oignon, l'ail, l'origan et les flocons de piment fort pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter le coulis de tomate et l'eau; retirer du feu.
3. Dans un bol, mélanger le fromage ricotta, les épinards, le basilic et le fromage parmesan.
4. Étaler un peu de sauce à la viande dans le fond de la mijoteuse. Disposer les lasagnes en une seule couche, les briser si nécessaire. Couvrir avec un quart de la sauce et un tiers du mélange de fromage. Répéter les couches deux fois en terminant avec la sauce à la viande sur le dessus. Couvrir et cuire à feu doux pendant 6 à 8 heures ou à feu vif pendant 3 à 4 heures. Environ 15 minutes avant de servir, saupoudrer le fromage mozzarella sur le dessus de la lasagne, couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il fonde.

Donne 8 portions.

1 portion donne : Calories 184, lipides 5g, glucides 11g, fibres 2g, protéines 18g.

Trucs : À court de basilic ou de persil frais? Substituer le basilic frais pour 15 ml (1 c. à table) de basilic séché et le persil frais pour 30 ml (2 c. à table) de persil séché. Changer le bœuf haché pour de la dinde hachée. Décorer d'une salade verte.

Source : Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du coeur et de l'AVC.



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



«Je n'ai pas échoué, j'ai trouvé dix mille moyens qui ne fonctionnent pas.»

- Albert Einstein

Source : <https://sites.google.com/site/cssmisciences/pensee?offset=40>

Solutions des jeux**Charades**

1. Patrice (pâte-tri-ce)
2. Romain (rot-main)
3. Laetitia (lait-tee-sia)
4. Lucie (lux-scie)

Qui suis-je?

1. Une dent
2. Une table
3. Un bouton
4. Le verre

Mot mystère

Burlesque

Sudoku

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

Quiz : Fruits et légumes de saison

1. a) **Sur le châtaigner greffé :**
«Les fruits du marronnier ne sont pas comestibles, ce sont les marrons d'Inde. Ce que nous appelons «marron» est issu du châtaignier. Le châtaignier sauvage produit des châtaignes. À Noël, on mange de la dinde aux marrons. Le reste de l'année, on peut déguster de la crème de marrons, des marrons chauds, des marrons glacés. Pourtant, au sens botanique du terme, ce fruit n'est pas comestible. Ainsi, ce que l'on appelle communément «marron» dans la langue française est en réalité une grosse châtaigne, dont l'aspect est tout de même un peu différent de la châtaigne sauvage.»
2. a) **La citrouille** «Reine d'Halloween»
3. c) **Le potimarron** «A la saveur des châtaignes»
4. b) **Le potiron** «Ne pas confondre avec la citrouille qui est plus ronde.»
5. c) **Les figues** «Les figues fraîches»
6. b) **Les noisettes** «Régal des écureuils !»
7. b) **Le coing** «Pour faire vos pâtes de fruits»
8. a) **Le pâtisson** «Se récolte en début d'automne»
9. c) **La clémentine** «Fruit du Clémentinier»
10. a) **Le topinambour** «Nommé aussi artichaut de Jérusalem»
11. b) **La région grenobloise** «La noix de Grenoble»
12. a) **Le kaki** «Aussi appelé plaquemine de Corée, plaquemine de Chine. Il est inutile d'aller aussi loin pour en trouver. On en voit souvent dans le Midi de la France.»
13. b) **Le kiwi** «Pousse aussi en France»

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

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

Dépôt légal
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Nancy Bordeleau
Michel Bourassa
Josée Houle
Johanne Lecesse
Caroline Parent
Étienne Rousseau
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net

Participation spéciale
Mélanie Désilets

Responsable de la mise en page
Caroline Parent
Responsable du français écrit
Lise Brousseau

**Le Béring**

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

Prochaine parution Décembre 2016

Merci !





Julie Boulet
Députée de Laviolette





Michel Angers
Maire de Shawinigan

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



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice Champlain

632, 6^{ème} Avenue, bureau 1
Grand-Mère (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec : 819 538-7624



Pierre Giguère
Député de Saint-Maurice

695, avenue de la Station, Bureau 101
Shawinigan (Québec) G9N 1V9
Pierre.Giguere.SAMA@assnat.qc.ca
819 539-7292




[f Pierre Giguère](https://www.facebook.com/Pierre.Giguere)

Société Laurentide



4660, 12^e Avenue
Shawinigan-Sud, (Québec) G9N 6T5



Me Karine La Haye, LL.B., DDN
Notaire

- Testament
- Mandat
- Droit corporatif
- Droit immobilier
- Succession

Tél. : 819 731-8995
Télec. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net

1000, Ave des Cèdres, suite 3
Shawinigan (Québec) G9N 1P6



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE

LA TUQUE
WAL-MART
SHAWINIGAN

**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>

Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan, Québec
G9P 5K7



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

Sophie Leblanc, Coordonnatrice
Téléphone: 819-536-5333
Télécopieur: 819-536-5303
villatournesol@cgocable.ca



**Conseil 2909
St-Georges**

**Jean Montéméglio
Grand Chevalier**

FINI L'ACHAT DE BOUTEILLES
UNE EAU DE GRANDE QUALITÉ ET DE BON GOÛT AU ROBINET



Vente • Installation • Réparation

871, 6e avenue, Grand-Mère, G9T 2H9 (819) 533-1001
info@pomplo.com



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

Merci !



**Conseil 1209
Grand-Mère**

**Roger Castonguay
Grand Chevalier**



*Petite boutique
Grand service*

coupdepoucemobilite@gmail.com
www.coupdepoucemobilite.com

Gérard Bilodeau
819 448 9057

Dominic Lavergne
819 852 7171

Complice de votre autonomie retrouvée

Vente - Location - Échange

Entretien - Réparation

Remisage hivernal



Maintenant disponible

1005 8ième Avenue, Shawinigan (Secteur Grand-Mère)