

Le Béring

Volume 5, no 2

Août 2010

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

Mot du président

Dans ce numéro :

Mot de la direction	2
Conseil d'administration	2
InfoBéring	3-4
Nos précieux amis	5-6
Hommage	6
Témoignage	7
Question de santé	8
Commanditaires carte de membre : Utilisez vos rabais	8
Saviez-vous que...	9
Nos écrivains	9
Trucs de Viateur	10
Pensée de Viateur	10
Suggestions de Viateur	11
Environnement — La zone écolo	12
Wow !!! Recette pour diabétiques	13
Babillard	13
Recette économique	14
Recette Fofolle	14
Les anniversaires	15
Nos regrettés	15
Blague de Viateur	16
TOP 5	16
Jeux	17
Retour sur... les activités du samedi	18
Retour sur... nos repas collectifs mensuels	18
Retour sur... les ateliers en semaine	19
Activités à venir...	20
Rappel aux membres	21
Appel aux membres	21
Solutions des jeux	21
Les commanditaires	22

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**

Chers membres,

QUELLE JOIE ! C'est avec un très grand plaisir que j'ai accepté le poste de Président du Conseil d'administration de notre association suite à l'assemblée générale annuelle qui s'est tenue au mois de mai.

Je dois vous avouer au départ que je reviens de loin depuis qu'on a diagnostiqué, il y a environ quatre ans, que j'étais atteint de la maladie Ataxie Spino-cérébelleuse. Tout s'est alors rapidement bousculé... Moi si actif, en pleine santé, je suis devenu une personne très vulnérable face au destin qui m'a pris par surprise. J'étais confiné à mon lit d'hôpital, incapable de marcher et découragé de ne plus être en mesure d'accomplir ce que j'ai toujours fait comme travail. Mais mon emploi au Gouvernement fédéral comme Agent de vérification de la conformité consistait notamment à venir en aide aux membres des groupes désignés c'est-à-dire les femmes, les autochtones, les minorités visibles et les personnes handicapées. Je suis présentement en congé de maladie.

Mais, avec courage et détermination, je me suis pris en main et j'avais comme mission personnelle de tenter du mieux que je le pourrais de reprendre des forces et faire face à ma maladie pour encore venir en aide aux personnes handicapées peu importe si ma santé venait un jour à se détériorer de nouveau.

Je suis un **OPTIMISTE** de nature et doté d'un **POSITIVISME** qui m'allume constamment. Ce sont ces deux qualités que j'aimerais que les membres de notre association se souviennent à mon sujet et que je désire imprégner au sein du nouveau Conseil d'administration. Je suis conscient qu'un travail acharné a été réalisé ces dernières années pour offrir le meilleur service possible aux membres de notre association que se soit les personnes qui ont fait partie dans la passé des Conseils d'administration et des bénévoles qui ont à cœur la réalisation de notre mandat.

Nous sommes présentement en période de transition avec les changements survenus ces derniers mois au sein du Conseil d'administration. Cela dit, je demeure très **OPTIMISTE** face aux **DÉFIS** qui nous attendent. J'aimerais, avec le **SOUTIEN** de **TOUS** et **CHACUN**, continuer à mettre en application le plan d'action triennal-priorités 2010-2011 de notre association. Veuillez noter qu'il y aura toujours place à de nouvelles idées. Je désire également attirer d'autres bénévoles qui ont à cœur la réalisation de nos défis à venir pour le maintien adéquat des services qui doivent être offerts. N'oubliez pas que chaque petit geste d'entraide additionnel que chacun d'entres-vous 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 et je vous attends en grand nombre lors des activités qui vous seront proposées pour l'automne 2010.

Votre président, Yves Therrien

Mot de la direction

Chers membres,

Il me fait plaisir de vous dire que nous préparons la rentrée automnale avec une nouvelle équipe dynamique. Consciente des défis à relever, l'équipe est confiante qu'ensemble l'année 2010-2011 sera des plus colorées. Afin de permettre à tous les membres du conseil d'administration de s'adapter à leurs nouvelles tâches et se donner le temps d'agrandir l'équipe des bénévoles, nous avons ajusté la programmation des activités.

La ligne directrice qu'HSI se donne pour cette année se définit comme suit :

- Respect des limites,
- Permettre et rassembler tous ceux qui veulent contribuer à l'amélioration de leur organisme.

Je souhaite sincèrement que tous, vous identifierez ce qui vous rend vivant et qui vous apporte de la joie dans votre cœur, mais par-dessus tout que vous vous permettiez de le vivre. Passez à l'action. C'est dans l'action qu'on se sent vivant.

Lynda Gauthier, directrice générale

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président Yves Therrien

Vice-présidente et Trésorière Sylvie Lacerte

Secrétaire Raynald Bellavance

Administrateurs (trices)

Ghislaine Béland

Sylvain Gentes

Steve NDebi

Mot de remerciement

Merci aux anciens membres du C.A. — Année 2009-2010 pour votre implication.

Politique sur le coût des activités et des ateliers d'HSI

- ✦ Les prix pour les membres actifs, les membres de soutien et les non membres seront différents et établis selon le budget de l'activité.
- ✦ Les accompagnateurs paieront le prix membre actif peu importe leur statut.

Toute personne qui s'inscrit à un atelier doit payer la totalité, si l'annulation dépasse la date officielle d'inscription.

Merci de votre collaboration

Politique de remboursement des accompagnateurs désignés

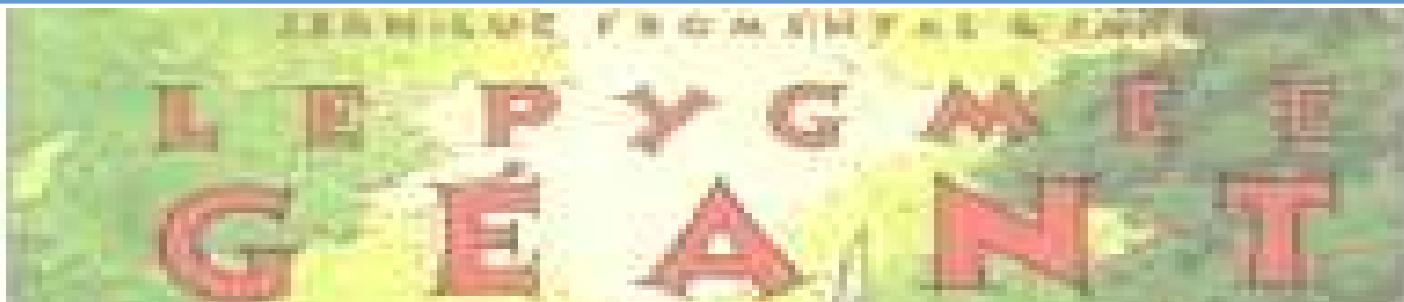
Le conseil d'administration détermine annuellement la politique des montants forfaitaires alloués par accompagnateur et par activité selon l'aide financière reçu du programme d'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées. HSI a reçu 2350\$ pour l'année 2010-2011.

Un comité est formé par le conseil d'administration afin d'évaluer les personnes éligibles à cette aide et ce selon le cadre de référence préétabli.

Le conseil d'administration peut mettre fin à cette aide financière lorsqu'il n'y a plus d'argent pour le budget d'accompagnement en loisir.

Pour plus d'information veuillez communiquer avec la direction au 819-536-5629

InfoBéring



Grand Tom

Dans un petit village de la forêt équatoriale de l'Afrique centrale vivait un Pygmée dont la taille dépassait de beaucoup celle des autres de la tribu. On l'avait surnommé Grand Tom.

Le plus grand était Tom, mais aussi le plus fort du groupe. Il pouvait faire beaucoup plus de travail que tous les autres réunis. Il n'était jamais fatigué, était toujours prêt à accomplir les tâches les plus difficiles, tant et si bien qu'il en vint à penser qu'il était le seul capable de les exécuter. Les autres, malgré leur bonne volonté, n'arrivaient plus à suivre son rythme. Ils commençaient à se sentir inférieurs, à ne plus croire en leurs propres capacités. Peu à peu, les sourires et les éclats de joie disparurent du village sans qu'on sache pourquoi. Grand Tom ne s'apercevant de rien, continua ainsi jusqu'au jour où, épuisé par toutes les tâches qu'il effectuait «pour les membres de sa tribu», il s'effondra au centre du village. Tous s'empressèrent autour de lui, ne sachant trop que faire, jusqu'à ce que l'un d'eux propose de le transporter dans sa hutte pour le soigner. Grand Tom demeura dans un état léthargique durant plusieurs semaines, malgré les soins attentifs du devin-guérisseur qui lui administrait les meilleures médecines de sa connaissance.

Pendant ce temps, les habitants du village avaient décidé de se reprendre en main. La redistribution des tâches s'était bien déroulée et les travaux allaient bon train.

Un matin, Grand Tom se réveilla comme d'un long sommeil. Tous accoururent pour constater de leurs propres yeux le miracle auquel ils ne croyaient plus.

Affaibli par la longue maladie, Grand Tom ne pouvait toutefois reprendre le travail sans une convalescence adéquate. Il demeura donc chez lui, assis devant sa hutte pendant des heures interminables à regarder les gens s'animer et accomplir les tâches journalières. Au-delà de ce repos nécessaire, quelque chose le tracassait. Depuis son réveil, il trouvait que les membres de sa tribu avaient changé...

Un jour il vit apparaître Gonaba, ami et protecteur de toujours des Pygmées, qui venait lui rendre visite. Il eut avec lui un entretien éclairant et précieux. Grand Tom comprit alors pourquoi il ne reconnaissait plus son village et ses amis : chacun avait maintenant sa tâche et l'accomplissait à merveille. Et tous avaient retrouvé ce sentiment de fierté qu'ils avaient peu à peu perdu sans s'en rendre compte.

Quelques jours plus tard, Grand Tom sortit de sa hutte. Bien rétabli, il se dirigea vers l'un des aînés du village et lui demanda de lui attribuer une tâche. Il avait hâte de s'y mettre avec les autres. À compter de ce jour, les éclats de rire et de joie fusèrent de toute part au village de Grand Tom.

Source: Le Réseau Québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

AVIS DE RECHERCHE
DENRÉE RARE ET INESTIMABLE
BÉNÉVOLES

InfoBéring

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT DES PROCHES AIDANT, C'EST POSSIBLE LES RENCONTRES « AIDER SANS S'ÉPUISER SONT LÀ POUR VOUS ! »

Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie

- Vous êtes un proche aidant ?
- Vous vous occupez d'une personne en perte d'autonomie ?
- Vous vous sentez seul et fatigué d'avoir la responsabilité de votre personne aidée ?
- Vous aimeriez avoir un peu de temps pour vous ?
- Vous souhaiteriez peut-être en savoir davantage sur les ressources existantes ?
- Vous avez le goût de rencontrer des personnes qui vivent des situations semblables à vous ?

Depuis l'automne 2002, le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de l'Énergie vous propose sept rencontres conçues spécialement pour vous, cher proche aidant.

- L'Avenir du maintien à domicile est possible grâce à votre précieuse contribution en tant que proche aidant.
- Les rencontres sont animées par une intervenante sociale et par une infirmière du soutien à domicile.
- Deux groupes vous sont offerts, soit à l'automne : de septembre à décembre; et un à l'hiver : de février à mai.
- Les rencontres ont lieu un jeudi aux deux semaines, de 13h à 16h.

Endroit :

Au CLSC du Centre-de-la-Mauricie
1265, rue Trudel, Shawinigan

FAITES VITE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES À 15 PARTICIPANTS.

**«Prendre soin de l'autre c'est important mais prendre soin de soi l'est tout autant ...»
N'attendez pas d'être épuisé avant de nous contacter !**

Coordonnées :

Pour information ou inscription :
Téléphone : 819-539-8371

- Isabelle Gagné, t.t.s., poste 8447
- Marie St-Onge inf. B. Sc., poste 8443

Source : Dépliant Être humain Prévenir l'épuisement des proches aidant Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie

VOYAGE CROISIÈRE M-V LE DRAVEUR

Date : 28 août 2010

Montez à bord du M/V Le Draveur pour une croisière d'une durée de 90 minutes sur la rivière St-Maurice et le fleuve St-Laurent. Remontez la rivière sur une distance d'environ 5 kilomètres à partir de son embouchure. Découvrez son histoire et de magnifiques paysages. Profitez également d'une vue imprenable de l'Île St-Quentin, du port de Trois-Rivières et du pont Laviolette.

Musique d'ambiance et animation par le capitaine: histoire et anecdotes sont au rendez-vous!

Embarquement et départ du Parc Portuaire de Trois-Rivières : 14h45
Coût : 25 \$ / personne (croisière seulement)

Restaurant Maman Fournier
3125, boul. Des Récollets,
Trois-Rivières

Suivi d'un souper au Restaurant Maman
Fournier : Repas à vos frais

RÉSERVEZ avant
le 17 août 2010
Nombre de places
limitées



Nos précieux amis



Pour une égalité sans détour

Communiqué de presse

Embargo jusqu'au 13 mai, 7h00

Montréal, le 13 mai 2010 - **Ex aequo désire exprimer sa très grande joie à M^{me} Lise Thériault, la ministre déléguée aux Services sociaux, à la suite de l'annonce qu'elle a faite, le vendredi 7 mai dernier, concernant le programme de remboursement relatif aux chiens d'assistance.**

Lors d'une conférence de presse à l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay, M^{me} Thériault a en effet annoncé que, à partir de septembre 2010, un programme sera mis en place, permettant aux personnes handicapées qui possèdent un chien d'assistance à la mobilité d'être remboursées pour les dépenses qu'elles effectuent pour leur animal.

Cette nouvelle mesure adoptée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) mettra enfin un terme à une discrimination importante. Effectivement, cette mesure fera en sorte que les personnes ayant une déficience motrice recevront, dans un proche avenir, un montant annuel de 1 028 \$ pour l'entretien de leur chien d'assistance et pour l'achat des accessoires nécessaires lors de son acquisition, et ce, au même titre que les personnes qui ont recours à un chien-guide qui, elles, recevaient cette somme depuis 30 ans.

Les personnes ayant une déficience motrice qui utilisent un chien d'assistance à la mobilité bénéficient grandement, notamment sur le plan de l'autonomie, de l'aide que celui-ci leur apporte, que ce soit à l'école, au travail, à domicile ou pendant leurs loisirs.

Rappelons que, selon les conclusions du rapport de l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS), publié au printemps 2007, aucune autre aide technique individuelle ne permet d'exercer autant d'activités quotidiennes et de tâches liées à la traction, à l'appui et au déplacement et n'apporte autant d'effets positifs au plan psychosocial, tout en diminuant le fardeau des aidants, que les chiens d'assistance à la mobilité.

Soulignons également que la mise sur pied de ce programme de remboursement permettra au système de santé et de services sociaux de faire des économies puisque l'utilisation du chien d'assistance tend à réduire le recours aux autres types d'aides techniques ainsi qu'aux proches et au personnel affecté au soutien à domicile des personnes handicapées, sans oublier l'économie de tous les coûts sociaux afférents.

As-tu ton t-shirt ?

Disponible au bureau d'H.S.I.



ou à L'Atelier
Coup'd'Pouce Mobilité Mauricie

au coût de 12\$

ATELIER



JEAN LEBOEUF

Magasin

Vente

- Quadriporteurs
- Fauteuils roulants
- Appareils orthopédiques

MAGAZIN.: (819) 699-8797
CELL.: (819) 696-8797

1192 61ÈME AVENUE, GRAND-MÈRE, QC G9T 2J3

Nos précieux amis (suite)

M. Pierre-Yves Lévesque, directeur général d'Ex aequo, tient à remercier les membres de l'organisme qui ont, depuis une dizaine d'années, participé aux différentes démarches effectuées par le comité Chiens d'assistance, particulièrement aux multiples revendications auprès du MSSS pour la mise sur pied de ce programme. M. Lévesque tient également à saluer la précieuse collaboration de la fondation MIRA et celle des autres partenaires dans cette très longue lutte qui vient de connaître un dénouement heureux.

M. Lévesque croit cependant qu'il faudra rester vigilants afin de s'assurer que les critères d'attribution répondent bien aux besoins des gens, que les exigences administratives ne soient pas trop lourdes, que le programme soit appliqué uniformément dans toutes les régions du Québec et qu'il soit accessible à toutes les personnes qui en ont besoin, et ce, quels que soient leurs revenus.

M. Lévesque conclut en précisant que, si Ex aequo est extrêmement heureux de l'annonce par M^{me} Thériault de la création prochaine du programme relatif aux chiens d'assistance, cette grande victoire ne sera effective que lorsque les personnes qui ont recours à cette aide technique auront en main leur premier remboursement.

Ex aequo est un organisme montréalais qui se consacre entièrement à la promotion et à la défense des droits des personnes ayant une déficience motrice. Il promeut l'accessibilité universelle et intervient dans les secteurs suivants : le transport, l'habitation, la santé et les services sociaux ainsi que les services de soutien à domicile.

-30 -

Source:

Marie-Claude Normandin

Responsable des communications

Tél : 514-288-3852

3680, rue Jeanne-Mance, bureau 328

Montréal, Qc

H2X 2K5

exaequo@bellnet.ca

www.exaequo.net

Hommage

par Lynda Gauthier

Aujourd'hui, je tiens à rendre hommage à mes deux employés. Chaque jour elle contribuent à vous offrir un bon service.

Et par-dessus tout, elles donnent régulièrement de leur temps bénévolement dans les activités de fin de semaine.

Merci Caroline et Josée pour votre implication très appréciée de tous.

S.V.P nous tenir au courant si vous êtes intéressées à rendre hommage à une personne. Ceci demeure une rubrique fortement appréciée à lire par les membres. Sans votre participation, il se pourrait qu'une publication du journal soit sans hommage. Merci encore une fois de votre collaboration.

Témoignage et implication

par Sylvain Gentes

Bonjour cher (ère) ami(e),

Je suis un nouveau membre d'Handicaps Soleil et membre du CA, de part le fait même, un nouvel handicapé depuis 1 an et demi. Je suis atteint de la sclérose en plaque dégénérative primaire depuis 10 années déjà mais diagnostiqué depuis 2 ans, mais bon.

Je possède une formation administrative et j'ai de l'expérience dans ce domaine. Je suis considéré comme motivé et motivateur, tout ce qui compte pour moi actuellement est d'améliorer ma situation d'handicapé et de ceux et celles qui partagent avec moi un handicap; et ce, dans la mesure de mes capacités bien sûr. Je me suis heurté, dès les débuts, à un énorme problème. Aucune association où organisme ne m'a renseigné sur les services d'aide, accommodements, équipements fournis gratuitement, programmes gouvernementaux provincial & fédéral existants.

Dès cette automne, je me proposerai pour répertorier ces dites formes d'aide et informations afin d'améliorer les services déjà offerts par Handicap Soleil. Pour ce faire, j'aurai besoin de votre aide afin de répertorier toutes ces informations, je vous en reparlerai cette automne.

Dès mes premiers contacts avec les membres du Conseil d'administration, j'ai perçu que ces personnes ont à coeur d'apporter un allègement momentané à vos handicaps dans la mesure de leurs moyens. Mais, vous savez que la réussite d'une association ne dépend pas seulement des efforts et du travail de son administration, mais aussi de l'implication et de la participation de ses membres. Tous et chacun, vous pouvez contribuer à la réussite des activités.

Participez en grand nombre. En espérant vous rencontrer dans l'une des activités. N'hésitez pas à me contacter, j'adore discuter et ne vous gênez pas afin de me proposer des améliorations.

Je vous souhaite bonne fin d'été.

Bien à vous

Sylvain Gentes

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

Question de santé

par Claire Bolduc

Le ménage de votre armoire à pharmacie

Date de péremption (date à laquelle la qualité d'un produit n'est plus assurée et son utilisation est parfois même dangereuse). Aucun médicament ne devrait être utilisé au-delà de sa date de péremption. Pour les médicaments en vente libre, il faut repérer sur l'emballage les lettres « exp » suivies du mois et de l'année. Par ailleurs, certains médicaments en vente libre doivent être détruits dans les semaines qui suivent leur première utilisation. C'est le cas notamment des gouttes pour les yeux, qui ne devraient pas être utilisées lorsque la bouteille a perdu son sceau depuis plus de 30 jours, car le produit perd sa stérilité. Il est important également de ne pas conserver un médicament dont la forme, la texture, la couleur ou l'odeur ont changé. Dans le cas des médicaments d'ordonnance, la date à laquelle vous devez cesser de faire usage du produit est inscrite sur l'étiquette apposée par le pharmacien sur l'emballage.



Rapporter vos médicaments à la pharmacie:

Les médicaments sont des produits chimiques qui peuvent contaminer l'eau et le sol. Ils ne doivent, en aucun temps, être jetés dans la toilette, l'évier ou la poubelle. Rapportez-les plutôt à votre pharmacien; il s'assurera de les faire détruire de manière sécuritaire. Pour les personnes utilisant des seringues, des aiguilles ou des lancettes, les pharmacies ou les CLSC peuvent vous fournir gratuitement des contenants spéciaux, vous n'avez qu'à les rapporter par la suite pour l'élimination de façon sécuritaire.

La conservation des médicaments:



Il est conseillé de garder les médicaments dans leurs contenants originaux. À l'abri de l'humidité, de la lumière directe, du gel ou d'une source de chaleur. De plus, il est important de ne pas mélanger différents médicaments dans un même contenant. Pour plus de renseignements, consultez votre pharmacien !

Claire Bolduc inf.

Source : Actualité santé mai 2010

Commanditaires carte de membre : Utilisez vos rabais



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

Saviez-vous que...

par Yves Therrien

L'orange

De la famille des agrumes, l'orange aurait vu le jour dans les montagnes de l'Asie orientale. Reconnue pour ses vertus médicinales, pour son parfum et comme étant la reine des agrumes, l'orange est une excellente source de vitamine C. Une orange par jour équivaut au 4/5 des besoins de votre organisme en vitamine C.



Contrairement à la croyance, le jus d'orange doit-être bu à la fin du déjeuner plutôt qu'au début parce que le sucre naturel qu'elle contient s'assimile très vite dans notre organisme et il est toujours préférable de commencer par les aliments dont le sucre s'assimile lentement.

Autre chose importante et que je ne savais pas, c'est qu'il est déconseillé de manger une orange avant de se coucher car il semblerait que son rôle d'excitant peut vous empêcher de dormir.

Source : <http://livre.inventeur.info/>**Nos écrivains**

par Françoise Lavigne

Avec le temps

Le Grand Canyon fut sculpté
Par l'eau, au fil des années
Cela nous étonne, nous laisse bouche-bée

On l'épure ainsi et il devient
Un beau bijou dans un écrin
Dont on prend grand soin



Le grain de sable également
Deviens perle dans l'huître de l'océan
Mais ces choses prennent du temps

Je vous souhaite cette richesse
De l'amour éprouvé par le temps
Ça vaut mieux que des promesses
Que les plus beaux serments

Le temps éprouve l'amour
Par l'usure de milliers de jours
Comme on chauffe l'or au four

*Françoise Lavigne*

DESAULNIERS GERVAIS		PARENTEAU SYLVESTRE
Me Karine LA HAYE, notaire karinelahaye@lesnotaires.ca		
SHAWINIGAN-SUD		GRAND-MÈRE
800, 6e Avenue Shawinigan-Sud (Qc) G9P 5H1		758, 6e Avenue Grand-Mère (Qc) G9T 2H7
Téléphone (819) 536-4428		Téléphone (819) 538-4339

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

La cuisson de la citrouille

Au four : Coupez la citrouille en deux et videz-la de ses graines. Placez le côté coupé vers le bas dans un plat beurré et faites cuire au four à 375°F (190°C) une heure ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Au four micro-ondes : Coupez la citrouille en deux, videz-la de ses graines et piquez la peau avec une fourchette. Placez le côté coupé vers le bas dans un plat à micro-ondes, couvrez d'une pellicule plastique perforée et faites cuire à haute intensité 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

À la vapeur ou bouillie : Découpez en morceaux de 2 po (5cm), ôtez les graines et faites-les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante 15 à 20 minutes. En purée : Si la citrouille cuite contient trop d'eau, faites-la égoutter 10 minutes dans une passoire. Réduisez en purée au mélangeur ou au robot culinaire. Couvrez et réfrigérez jusqu'à 5 jours ou congelez dans des contenants hermétiques jusqu'à 1 an. La citrouille nature en conserve peut remplacer la purée maison dans les recettes.

Graines de citrouille rôties : Rincez les graines et asséchez-les. Mélangez-les avec un peu d'huile et de sel. Faites cuire au four à 350°F (180°C) de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Source: www.trucsmaison.com



Pensée de Viateur

par Caroline Parent

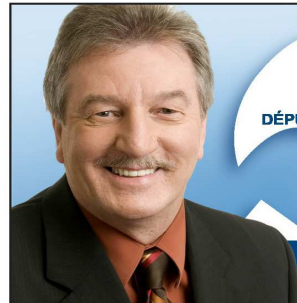
«La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.»

– Albert Einstein



Julie Boulet
Députée de Lavolette
Ministre des Transports
Ministre responsable
de la région de la Mauricie

Québec 



BLOC
QUÉBÉCOIS

JEAN-YVES LAFOREST
DÉPUTÉ SAINT-AURICE - CHAMPLAIN
PORTE-PAROLE EN MATIÈRE
DE COMMERCE INTERNATIONAL

GRAND-MÈRE
632, 6^e AVENUE
GRAND-MÈRE (QC) G9T 2H5

TÉLÉPHONE : 819 538-5291
SANS FRAIS : 1-866-255-4822
COURRIEL : laforj1a@parl.gc.ca

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Classique Internationale de Canots de la Mauricie Inc. du 3 au 6 septembre 2010

La Mauricie est témoin privilégié d'une compétition d'endurance historique et unique en Amérique du Nord. De La Tuque à Trois-Rivières, en passant par Saint-Roch-de-Mékinac et Shawinigan, les meilleurs canotiers de marathon au monde défient la majestueuse rivière Saint-Maurice sur près de 195 km. Compétition, activités familiales, feux d'artifice, etc... Entrée gratuite sur la majorité des sites. Un site à 3\$. (Surveiller les médias pour la programmation de la 76e édition.)

Coordonnées

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

Tél. principal : 819 537-9221

Site internet : www.classiquedecanots.com

Croisière de la Cité de l'énergie

Confortablement installé sur un ponton, laissez-vous bercer par les flots du Saint-Maurice et le récit captivant du capitaine. Il vous racontera l'histoire de cette rivière qui, pendant 150 ans, a fait descendre des millions de billes de bois (pitounes) pour alimenter les scieries et les moulins à papier de la Mauricie. Vous remonterez le Saint-Maurice jusqu'au pied des rapides des Hêtres. Vue de la rivière, la ville se révèle sous une perspective inusitée.

Horaire : Informez-vous des heures de départ par téléphone.

Entrée : 10 \$ / personne (taxes incluses). Tarif de groupe disponible sur réservation. La durée de la croisière est d'environ 1h15.

Coordonnées

1000, ave Melville - C.P. 156, Shawinigan (Québec) G9N 6T9

Tél. principal : 819 536-8516

Spectacle de Jean-Michel Anctil

Tel quel

Dans ce nouveau rendez-vous avec le public, Jean-Michel a envie de raconter ce qu'il a vécu depuis son dernier spectacle.

Tel quel, franc, honnête et intime ! Venez découvrir son « grenier à idée » ! Avec son grand talent de comédien et son sens du « punch » qui font de lui un des humoristes les plus appréciés du public, il ne fait aucun doute que ses confidences deviennent des monologues hilarants. Bien sûr, nous retrouvons ses personnages si drôles et attachants qui eux aussi ont envie de raconter ce qu'ils ont vécu depuis tout ce temps. Ça promet! Après avoir prétendu ne jamais remonter sur les planches, c'est avec un immense plaisir que Jean-Michel Anctil renoue avec la scène et qu'il nous fait le cadeau d'avoir changé d'idée.

Vendredi 15 octobre 2010, 20h
et Samedi 16 octobre 2010, 20h

Prix: 50,00 \$

Billetterie : 819-539-6444

Site Internet :

www.cultureshawinigan.ca



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



Michel Angers
Maire de Shawinigan



VILLE DE
SHAWINIGAN

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

Shawinigan Qc G9N 6V3
Téléphone : 819 536-7200

www.shawinigan.ca

Environnement

par Yves Therrien

La zone écolo



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

La gestion du feu, c'est l'affaire de tous. Voilà pourquoi Parcs Canada et d'autres groupes mettent en commun leurs idées et leurs méthodes. Le but recherché est d'assurer une planification exemplaire en matière de gestion du feu qui tient compte des préoccupations locales et régionales. Dans le but d'améliorer l'efficacité des interventions et d'en réduire les coûts, Parcs Canada favorise les échanges de personnel et partage son matériel avec d'autres organismes.

Questions éclair

L'allumage de feux n'entrave-t-il pas les processus naturels?

Les paysages non touchés par l'être humain sont rares. Même dans les parcs, certains processus naturels ont été modifiés. Nous avons, par exemple, supprimé les incendies au cours d'une longue période. Le brûlage dirigé est le moyen le plus efficace de redonner au feu son rôle écologique.

Pourquoi préférer le brûlage dirigé à l'abattage des arbres?

L'abattage, contrairement au feu, offre peu d'avantages écologiques. Les arbres et les substances nutritives sont enlevés après l'abattage, alors qu'ils sont recyclés à la suite d'un incendie. De plus, dans bien des régions, les plantes qui colonisent les parterres de coupe sont différentes de celles qui poussent à la suite d'un incendie. Enfin, pour être rentable, l'exploitation forestière exige l'aménagement de chemins et de jetées, ce qui perturbe profondément les écosystèmes que les parcs nationaux ont le mandat de protéger.

La fumée des incendies de forêt nuit-elle aux visiteurs et aux résidents des parcs?

Le brûlage dirigé s'effectue quand les conditions météorologiques favorables à la dispersion de la fumée sont réunies. Il est important que la fumée soit dirigée le plus loin possible des endroits habités. Les examens menés auprès des combattants d'incendies révèlent que les risques pour la santé du public sont infimes lorsque la manœuvre est bien exécutée.

Qu'arrive-t-il aux animaux en cas d'incendie?

Le feu nuit rarement aux gros mammifères. Il peut toutefois tuer des oiseaux et de petits animaux. Cependant, à long terme, la plupart des espèces tirent profit des habitats créés par un incendie, et l'observation de la faune s'en trouve également améliorée.

Site d'intérêt : www.pc.gc.ca

Site d'intérêt : www.science.gc.ca

Une autre façon de recycler: www.encorebon.com

Ce site Internet a pour objectif de créer, au sein de la population de la région de la Mauricie et de ses alentours, un vaste bassin virtuel de donateurs et de ré-utilisateurs pour favoriser le transfert d'articles réutilisables et ainsi éviter qu'ils se retrouvent inutilement dans les lieux d'enfouissement de la région.

www.encorebon.com a été créé et est géré par le Conseil régional de l'environnement Mauricie.

«La terre ne nous appartient pas, nous l'avons emprunté à nos enfants»

Source: Tiré du rapport Bruntland

Wow !!! Recette pour diabétiques

Par Claire Bolduc

Ingrédients:

- 1 paquet de Jello aux cerises
- 1 tasse d'eau bouillante
- 8 onces de fromage Cottage 2 % de m.g.
- 1 c. à table de mayonnaise commerciale faible en m.g.
- 2 c. à table de jus de citron
- 8 onces de mandarine dans un jus non sucré (égoutté)

Préparation:

- Dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante.
- Laisser refroidir jusqu'à épaississement.
- Mélanger les autres ingrédients.
- Incorporer à la gélatine.
- Verser dans des moules de ½ tasse rincés à l'eau froide.
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à consistance ferme.

Rendement : 6 portions .

Une portion donne : 19 glucides, 6.4 protéines et 1.5 lipids

Délicieux par temps chaud

Claire Bolduc inf.

Source : Diabète Québec Dégustation culinaire à la Section Québec

Aspic au fromage cottage et aux cerises



Babillard

À vendre

Set de cuisine en bois

- Table avec vitre travaillées
- 4 chaises

Prix : 150 \$

Contactez Ginette Durand ou
Jean-Marc Thiffault



819-539-8605



Recette économique**Mini-pains de viande, sauce barbecue**

par France Vincent

Ingrédients les mini-pains de viande :

1 ½ lb (680 g)	de bœuf haché maigre
¾ tasse (85 g)	de flocon d'avoine, de chapelure ou de craquelins émiettés
¼ tasse (15 g)	de son de blé
1 boîte de 160 ml (5,4 oz)	de lait concentré 2 %
1	oeuf
1 c. à café (1 c. à thé)	de chili en poudre
½ c. à café (½ c. à thé)	d'ail en poudre
¼ c. à café (1/4 c. à thé)	de sel
¼ c. à café (1/4 c. à thé)	de poivre noir

Ingrédients : la sauce barbecue :

1 tasse (250 g)	de ketchup
¼ de tasse (40)	d'oignon finement
2 c. à soupe	de cassonade
½ c. à café (½ c. à thé)	de sauce au piment fort (facultatif)



Pour faire les mini-pains de viande : dans un grand bol, mettre le bœuf haché, les flocons d'avoine, le son de blé, le lait, l'œuf, le chili en poudre, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Répartir le mélange également entre les cavités du moule à muffins, en le pressant légèrement.

Pour faire la sauce : dans un autre bol, mettre le ketchup, l'oignon, la cassonade et la sauce au piment, si désiré. Versez environ 1 c. à soupe de sauce sur chacun des mini-pains de viande. Cuir au four préchauffé de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa couleur rosée au centre.

Pour congeler : Mettre les pains de viande dans des sacs de congélation. Les sceller hermétiquement, les étiqueter et y inscrire la date. Se conserve jusqu'à 2 mois.

Pour servir : Décongelez au micro-ondes ou au réfrigérateur pendant toute la nuit. Chauffez les mini-pains de viande décongelés dans un plat allant au four à 180°C (350°F) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Recette Fofolle

par Caroline Parent

Gâteau aux pommes et épices**Ingrédients :**

1 tasse (250 ml)	Farine
1 pincé	Sel
2 c. à thé (10 ml)	Poudre à pâte
¼ tasse (60 ml)	Succédané de sucre
½ c. à thé (2,5 ml)	Gingembre
½ c. à thé (2,5 ml)	Cannelle
½ c. à thé (2,5 ml)	Muscade

Autres ingrédients :

1	Oeuf
½ tasse (125 ml)	Eau froide
3 c. à table (45 ml)	Margarine battue
6	Pommes pelées et tranchées minces

Préparation :

Mélangez les ingrédients secs.
Battre ensemble l'œuf et l'eau avec un malaxeur.
Battre la margarine et l'ajouter au mélange d'œuf et d'eau.
Incorporer les ingrédients secs et les pommes.
Déposez dans un moule graissé et enfariné de 8 pouces par 8 pouces. Cuire au four à 350°F (180°C) pendant 35 à 40 minutes.



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
10	Caroline Parent	21	Jean-Jacques Légaré
11	Andrée Michaud	24	Marcel Bruneau
15	Lucienne Dufresne	25	Éveline Houle
16	Marie-Reine Bernier	26	Pierrette Guimond
21	Danielle Goudreau	27	Pierre Jacques
24	Reynald Bellavance	28	Michel Trottier
25	Sylvain Gentes	31	Carole Genest
28	André Gélinas	31	Gabriel Viens
<i>Septembre</i>		<i>Novembre</i>	
2	Josée Lacombe	2	Serge Massicotte
3	Julie Samson-Rousseau	2	Louise Mongrain
11	Marie Gravel	4	Claire Bolduc
28	Carole Désaulniers	5	Lise Boucher
29	Dominique Racine	6	Rolande Bourassa
		9	Sylvie Rompré
		20	Dany Martel
		21	Ginette Cossette
		23	Rose-Aimée Lavigne

Nos regrettés

Cette membre nous a quitté le printemps dernier : Rosianne Hardy

Dernier voyage



Il faut aimer la vie et en apprécier chaque moment car un jour la mort nous ravit et nous emmène vers d'autres horizons... Ces êtres qui sont partis avaient vécu auprès de vous une foule de moments doux qu'ils emportent avec eux dans leur nouvelle maison...

Espérant que le temps atténuera notre douleur et que les beaux moments, à jamais gravés dans nos cœurs, seront pour nous réconfortants.

Blague de Viateur

par Josée Lacombe

LA MAIN DE DIEU...

Marcel fait du stop sur le bord de la route par une nuit très sombre, alors qu'il y a une terrible tempête.

Hélas il n'y a pas de voitures qui passent.

Trois heures plus tard, la tempête et l'orage sont toujours si forts qu'il est impossible de voir plus loin que 3 mètres devant soi.

Tout à coup il voit une voiture qui s'approche lentement et qui s'arrête.

Marcel sans se poser de questions monte dans la voiture ferme la porte, et lorsqu'il se retourne il se rend compte qu'il n'y a personne à la place du conducteur.

La voiture démarre doucement, il ne voit rien devant mais sait qu'il y a un virage très sévère qui approche.

Effrayé, il commence à prier.

Il n'a pas fini d'être étonné lorsque juste avant d'arriver sur le virage, la porte du conducteur s'ouvre et une main entre pour faire tourner le volant dans le virage.

Cette fois il y croit au bon Dieu.

Paralysé de peur il s'accroche de toutes ses forces à son siège.

Il reste immobile et voit que la même chose arrive à chaque fois qu'il y a un virage sur la route.

La tempête augmente en force, alors à l'approche de son village, il descend de la voiture et part en courant entrer dans un bar, demande deux téquilas doubles et en tremblant commence à raconter à tous ce qui lui est arrivé.

Une demi-heure plus tard arrive deux gars complètement trempés, l'air exténués et l'un dit à l'autre:

- Regarde là-bas, c'est le connard qui est monté dans la voiture pendant qu'on la poussait !

Source : Provenance inconnue

TOP 5

par Suzanne Hardy

1. Titre: Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve



Maxime Landry

2. Titre : Need you now



Antebellum

3. Titre : Hey soul sister



Train

4. Titre : Break your heart



Taio Cruz

5. Titre : Recommencer tout à zero



William Délauniers

Source :
QUÉBEC, RADIO ROCK
DÉTENTE,
Décompte rock détente
(radio), réf.
du 26 juin 2010

Jeux

Testez vos connaissances

L'automne en camaïeu?

Jaune, orange, rouge : la féerie automnale nous en fait voir de toutes les couleurs, comme l'accord des adjectifs qui les expriment, peut-être...

Les feuilles 1(jaune doré/jaunes doré/jaune dorées/jaunes dorées) ou 2(ocre/ocres) des bouleaux contrastent avec les feuilles 3(rouge carmin/rouges carmin/rouges carmins), ou 4(lie-de-vin/lies-de-vin/lies-de-vins), ou encore 5(roux et pourpre/rousses et pourpres/roux et pourpres) des érables. Les chênes, eux, sont plutôt 6(rouille/rouilles), ou 7(fauve/fauves).

Mais les feuilles des noisetiers deviennent-elles 8(noisette/noisettes), celles des marronniers deviennent-elles 9(marron/marrons/marronnes) et celles des châtaigniers, 10(châtain/châtaines) ?

Pour les sapins, c'est plus simple : leurs aiguilles restent toujours 11(vert/vertes), 12(vert forêt/vertes forêt/verts forêts), bien entendu !

Source: olf.gouv.qc.ca

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 !

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

Source: www.sudoku-land.com

Grille du 7 juillet 2010 2010

Mot-Mystère

Thème : Rock et Rolland Réponse : 10 lettres

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

Mot mystère :

Source: tvhebdo vol 51, no 10 semaine du 27 février au 5 mars 2010

- | | |
|-------------|-------------|
| A) Amitié | R) Retraite |
| Argent | Rires |
| Attentes | Rock |
| B) Barrette | Rolland |
| C) Couples | S) Sujet |
| D) Discuter | Surprise |
| F) Famille | T) Temps |
| H) Humour | Travail |
| I) Imprévu | V) Vacances |
| J) Julien | |
| L) Liens | |
| M) Michel | |
| P) Pause | |
| Poulin | |

Retour sur... les activités du samedi



Soirée de Quilles 3 avril 2010

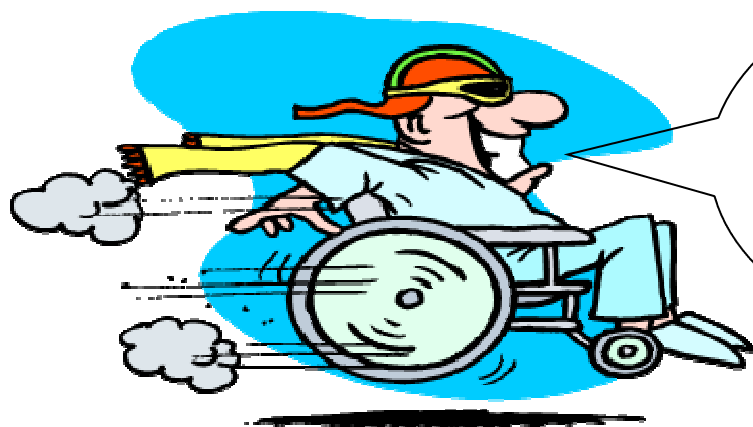
Retour sur... nos repas collectifs mensuels



Cabane à sucre 17 avril 2010



Activité reconnaissance des bénévoles : 4 à 7 24 avril 2010



FAUTE DE PHOTOGRAPHE AMATEUR BÉNÉVOLE

il n'a pas eu de photo pour les activités suivantes :

- L'A.G.A. 29 mai 2010
- La journée magasinage 7 juin 2010
- La soirée de quilles 12 juin 2010

Retour sur... les ateliers en semaine



Atelier de Peinture 2009-2010

Désolé nous n'avons pas de photos

Atelier Détente et sens

Désolé nous n'avons pas de photos

Atelier Détente et sens

Activités à venir...

Voyage annuel

28 août 2010

Activités automnales

Atelier du Mardi

12 octobre au 21 décembre 2010

Conférences du Mardi

19 octobre 2010

16 novembre 2010

Nos repas collectifs

2 octobre 2010

30 octobre 2010

27 novembre 2010

Nos soirées Bingo

18 sept. 2010

16 oct. 2010

UNE FOIS PAR MOIS

13 nov. 2010

Activités estivales

Voyage Croisière M-V Le Draveur

Endroit: Port Portuaire de Trois-Rivières

Heure : 13h00 –Départ de Shawinigan

Embarquement et départ du Parc Portuaire de T-R à 14h45

Réservation limite
17 août 2010
*Places limitées

Atelier de Peinture à confirmer

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure : 14h à 16h

Inscription limite
15 septembre 2010
*Places limitées

Conférence

Sujet: Prévention des chutes

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure : 13h00

Réservation limite
12 octobre 2010
*Places limitées

Conférence

Sujet: Moi, l'argent et les autres

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure : 13h00

Réservation limite
9 novembre 2010
*Places limitées

Souper Méchoui

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 16h30

Réservation limite
24 septembre 2010
*Places limitées

Souper d'Halloween

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 16h30

Réservation limite
22 octobre 2010
*Places limitées

Souper Ste-Catherine (Fusée)

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 16h30

Réservation limite
19 novembre 2010
*Places limitées

Bingo

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 19h30 à 22h00

Bingo * Spécial Pyjama

Endroit: Édifice Dehauffe

Heure: 19h30 à 22h00

Tirage d'un Prix de participation pour ceux qui sont en pyjama !!!

Merci à nos partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

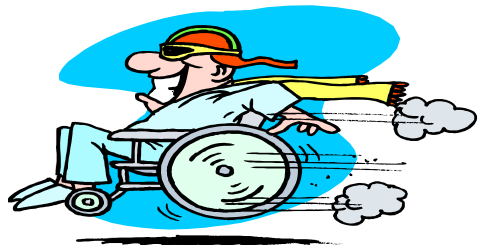
Québec

Claude Pinard
Député de St-Maurice



Québec

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



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc. publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Décembre 2010

Responsable de la mise en page
Caroline Parent

Responsable du français écrit
Thérèse Morand

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Lynda Gauthier
Suzanne Hardy
Josée Lacombe
Françoise Lavigne
Johanne Leccesse
Caroline Parent
Yves Therrien
France Vincent

Chroniqueur(SES) – Participation spéciale
Sylvain Gentes

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net



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

Rappel aux membres

Vélo adapté pour fauteuil roulant

H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Disponible sur semaine de 9h30 à
16h30 sur réservation seulement
Possibilité de le réserver pour la fin
de semaine

GRATUIT



750 promenade st-Maurice,
Shawinigan, Édifice Dehauffe

Pour information :
téléphone: (819)536-5629



Valide jusqu'au **2010-09-17**

Appel aux membres

Nous avons besoin de personnes dynamiques pour
faire partie de l'équipe de bénévoles.
Possibilité de s'impliquer dans les comités de
financement et le comité de loisirs.
Nous attendons votre appel.

Solutions des jeux

L'automne en camaïeu?

1. jaune doré
2. ocre
3. rouge carmin
4. lie-de-vin
5. roux et pourpre
6. rouille
7. fauves
8. noisette
9. marron
10. châtaines
11. vertes
12. vert forêt

Sudoku

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

Mot-mystère :

Transition

DR JEAN-VICTOR BERGERON
OPTOMÉTRISTE

819 536-2504

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

1882 AVENUE ST-MARC, SHAWINIGAN (QUÉBEC) G9N 2H9



Desjardins

Caisse populaire
des Cascades

André Héon
Directeur général

Siège Social
Centre de services Les Chutes
1105, rue Frigon, C.P. 21026
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923
Télécopieur : 819 539-8674
Courriel : andre.heon@desjardins.com

Centre de services
La Mauricienne
444, 5^e Rue, C.P. 21026
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923
Télécopieur : 819 537-6003

Bellemare TAXI

819 539-5598 819 538-3000



Taxi adapté
4 véhicules

398, 6^E AVENUE, GRAND-MÈRE, G9T 2P8



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

GAUTHIER, THÉORET CA ET ASSOCIÉ

(Cashaw Inc.)

René Gauthier CA

Jean-Marc Théoret CA

Steve Ricard CMA

1752 avenue St-Marc

Shawinigan (Québec)

G9N 2H7

Tél: (819) 537-5701

Télé. (819) 537-5703

gauthiertheoret@qc.aira.com



CLINIQUE DENTAIRE

Luc Farrier D.M.D.

Chirurgien-dentiste

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

(819) 537-1205



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