

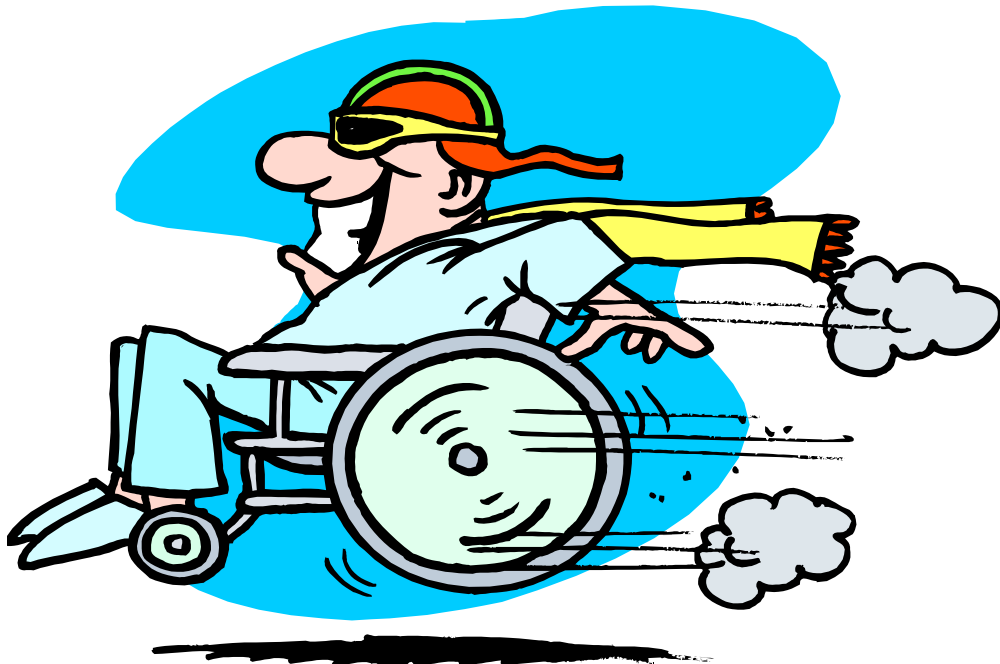


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Avril 2018



Le Béring



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



Volume 13, no 1



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 de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Caroline Boucher	4
Info-Béring - Notre bénévole de l'année : Andrée Gignac	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - Les aliments bénéfiques pour les organes	11
Trucs de Viateur - 5 trucs pour intégrer l'exercice physique à votre emploi du temps	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...L'effet du soleil et de l'activité physique dans notre corps	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Quiz : Que savez-vous sur l'activité physique?	16
Jeux - Quiz : Soyez actif !	16
Recette santé - Macaronis au fromage santé	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



Centraide
Mauricie

Le Béring

Avril 2018

Mot du président



Bonjour chers(ères) membres,

J'espère que vous avez passé un bel hiver et cela malgré la neige qui tombe encore, en espérant un meilleur printemps!

Nous continuons à travailler pour vous, moi et toute l'équipe de Handicaps Soleil. En souhaitant votre participation à toutes nos activités.

Profitez du beau temps à venir et faites bien attention à vous.

Un président heureux d'être des vôtres!
Dany Martel

Mot de la direction



Bonjour à vous tous et toutes,

Le printemps est à nos portes, «hourra»! Nous pouvons enfin remiser nos bottes, tuques et mitaines!

C'est avec grand plaisir que je constate qu'il y a de plus en plus de membres qui participent aux différentes activités de l'association. J'en suis extrêmement fière. Nous remercions notamment Chantal qui se casse la tête afin de vous faire vivre de nouvelles expériences.

Continuez de me faire part de vos commentaires concernant les divers obstacles que vous traversez afin de nous alimenter. De cette façon, nous serons en mesure de bien vous représenter et de faire changer les choses. Ensemble, nous pouvons faire évoluer la société pour un monde meilleur et inclusif.

Veillez mettre à vos agendas l'Assemblée générale de votre association qui aura lieu le 7 juin 2018 de 16 heures à 19 heures, nous vous attendons en grand nombre.

Josée Houle, directrice générale

Mot de la coordonnatrice des activités



Ha!!!! Que l'hiver a été long et rigoureux!!!! Mais...à HSI, il nous faut plus que le temps froid pour nous garder enfermés entre quatre murs. En effet, notre hiver a été bien rempli. Dans le cadre des café-rencontres du vendredi, nous avons eu bien du plaisir en vivant des activités divertissantes et rassembleuses. Nous sommes allés jouer aux quilles à la Place Biermans, fait de la cuisine éducative adaptée, de l'art plastique, une séance photos, des jeux de société, du jardinage!!

Cet hiver, nous avons aussi bravé le froid en allant à la Vallée du Parc faire du tandem ski. Quelle belle expérience!!!

Les lundis, nous sommes toujours fidèles à notre sport qui est le boccia. La saison se terminera en beauté le 18 juin avec la visite de l'athlète paralympique Éric Buissière!!!

Notre printemps et notre été seront tout aussi animés et divertissants. Surveillez Facebook ou informez-vous auprès de Caroline par téléphone pour vous informer des activités du café-rencontre qui auront lieu dans les prochaines semaines. Il y aura aussi les pique-niques qui débiteront en juin; possiblement dans la semaine avant la Saint-Jean Baptiste. Puisque nous visiterons les différents parcs de la municipalité, surveillez notre page Facebook pour vous tenir au courant.

L'été s'annonce beau et chaud à Handicaps Soleil!! Soyez tous les bienvenus à nos activités. Plus nous sommes nombreux, plus nous avons du plaisir.

Et n'oubliez pas que je suis toujours ouverte à vos suggestions.

P.S. Nous accueillerons sous peu 2 nouveaux membres à plumes : des inséparables !

Chantal Mongrain, votre coordonnatrice aux activités

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président	Dany Martel
Vice-président	Michaël Mongrain
Trésorière	Jessie Lavergne
Secrétaire	Lise Brousseau

Administrateurs (trices)

Nicole Boisvert
Lucie Debons
Mélanie Désilets

Les comités

Comité d'accueil

Dany Martel
Chantal Mongrain
Caroline Parent

Comité de financement

Mélanie Désilets
Dany Martel
Chantal Mongrain

Comité du journal

Claire Bolduc
Lise Brousseau
Josée Houle
Johanne Leccese
Dany Martel

Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Comité des loisirs

Mélanie Désilets
Jessie Lavergne
Johanne Leccese
Dany Martel
Christine McGregor
Chantal Mongrain

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!
Information : 819-536-5629

Témoignage de

Caroline Boucher



Bonjour chers membres, pour ceux et celles qui ne me connaissent pas, je m'appelle Caroline Boucher. J'ai eu la chance d'être votre coordonatrice aux activités pendant deux belles années. Mon présent texte a pour objectif de faire le point sur ma situation. J'ai dû quitter un emploi que j'adorais il y a maintenant deux ans dû au choc post traumatique que je traite encore aujourd'hui... En réalité, ce choc post traumatique est survenu après avoir été victime d'harcèlement assez agressif et intense d'un ancien membre de HSI. Je n'étais plus en sécurité à mon travail, chez moi et même dans ma propre ville.

Après avoir fait une déposition à la police, je suis tombée ! Sans préavis mon corps à tout simplement lâché à force d'alimenter la peur omniprésente qui m'accompagnait de jour en jour. Je ne suis pas partie en coup de vent sans préavis par plaisir, mais bien parce que je n'avais tout simplement plus la force de continuer. Étant en arrêt de travail et indemnisée par la CNESST pour traiter mon choc post traumatique, j'ai dû faire la coupure complète avec l'organisme et malheureusement de tous ceux qui s'y rattachent. Sachez que ce n'est pas par manque d'intérêt que je n'ai pas donner de nouvelles, mais bien par l'incapacité de le faire avant. Me voilà maintenant prête à aller de l'avant et c'est pourquoi je tenais à vous adresser quelque mots aujourd'hui. Sachez que vous n'y êtes pour rien et que si j'avais pu, j'aurais fait les choses autrement, mais vous étiez malheureusement trop liés à mon traumatisme pour que je garde contact avec vous.

Après deux ans de thérapie hebdomadaire et un bon suivi médical, je peux vous rassurer en disant que je vais de mieux en mieux. Plusieurs étapes de ma désensibilisation restent à venir, mais m'adresser à vous était primordial à mes yeux.

Maintenant que je vais mieux, j'aimerais bien prendre de vos nouvelles. Après discussion avec la directrice, nous nous sommes mises d'accord pour procéder par lettre écrite que vous pouvez donner à Josée ou Caroline Parent. Elles me les feront parvenir. Étant en réhabilitation, je ne peux vous garantir une réponse à vos lettres, mais je crois sincèrement que d'avoir de vos nouvelles vont m'aider à cheminer.

Au plaisir de vous lire prochainement !
Bien à vous chers(ères) membres
Caroline Boucher
Boubou pour les intimes !

Info-Béring

par Josée Houle

Voici notre bénévole de l'année

Les membres du Conseil d'administration ainsi que la Direction d'H.S.I. Handicaps Soleil inc, sont fiers de vous présenter notre bénévole de l'année soit : Madame Andrée Gignac

Madame Gignac est une personne extrêmement généreuse et qui offre son aide sans rien attendre en retour.

Généreuse, dynamique, proactive et à l'écoute des membres, elle à tous pour être une bénévole idéale et les membres l'adorent. Les mots nous manquent pour rendre justice à la grande femme de cœur qu'elle est !

Au nom des membres, nous souhaitons remercier du fond du cœur madame Andrée Gignac pour sa précieuse implication dans l'organisme. Merci de faire rayonner Handicaps Soleil à ta façon !



Retour sur...

Souper de Noël du 16 décembre 2017



Nous avons cette année des invités d'honneur le Père Noël et ses lutins. Merci Père Noël tu nous a gâté beaucoup cette année avec tes nombreux cadeaux

Souper de la St-Valentin du 10 février 2018



Le souper de la St-Valentin a eu lieu au Restaurant Chez Auger. Normand Béliveau était notre artiste invité. Il a su apporter une belle ambiance à la soirée avec son répertoire de blues et québécois.

Souper Cabane à sucre du 10 mars 2018



Quelle belle soirée à l'Érablière chez Lahaie ! Nous nous sommes bourrés la face et nous avons profités des chansons entraînantes du duo Laghamik.

Retour sur...

Café-rencontre jardinage



Dans le cadre d'un café-rencontre Madame Louise Giguère est venue animer un atelier de jardinage. Nous avons semés chacun notre fleur que nous verrons pousser dans les prochaines semaines

Journée tandem ski du 23 février 2018



Journée de Plein-air et sensations fortes

Moment touchant d'entraide lorsque Dany aide Johanne à boire sa liqueur en utilisant son bras robotisé.

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...**Activités printanières en semaine**

Tous
les
lundis
Fin de saison
18 juin 2018

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

Nous vous proposons tout plein d'activités lors des
café-rencontres du vendredi après-midi.

****Surveillez notre groupe facebook pour en prendre
connaissance à chaque semaine.**

1 vendredi
par mois
**(le vendredi
avant le
souper)**

Activité de vendredi**Cuisine éducative adaptée**

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

**Activités printanières de fin de semaine**

14 avril 2018

Quilles

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



**Date limite pour réserver
11 avril 2018
*Places limitées**

**Semaine de l'action bénévole
du 15 au 21 avril 2018**

**«Je bénévole, tu bénévoles,
conjugons notre bénévolat!»**

Source: <https://www.fcabq.org/news/id/20>

**Semaine Québécoise des
personnes handicapées
Du 1^{er} au 7 juin 2018**

**«Ensemble, bâtissons une société
plus inclusive!»**

Source: <https://www.ophq.gouv.qc.ca/evenements/semaine-quebecoise-des-personnes-handicapees/edition-2018.html>

**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...**Activités printanières de fin de semaine**

12 mai 2018

Nos repas collectifs mensuels**Souper du printemps**Endroit : Santé Taouk
580, avenue du Marché, Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

9 mai 2018

*Places limitées

**Nos après-midis Bingo**Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe, Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00**Annulé
jusqu'à
nouvel ordre****Activités estivales en semaine**

Date à confirmer

Pique-niques hebdomadaires

Endroit : Dans les parcs de la ville (à déterminer)

Heure : À déterminer

**Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!****Merci de****votre participation****aux activités**

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Foire en ville

Shawinigan-Sud se prépare pour la très courue foire en ville. Plus de 300 tables de «vente de garage» seront disposées le long de la 105^e Avenue qui sera fermée sur une distance de 1,2 km. La vente populaire attire de plus en plus de visiteurs chaque année. Les particuliers peuvent réserver une table pour les deux jours. Un peu moins de 50 sont toujours disponibles. «La renommée de la Foire grandit. Nous avons des demandes de réservations qui nous arrivent de l'extérieur de la région!» Les particuliers ne peuvent y vendre que des articles usagés. Le neuf est réservé aux commerçants qui ont pignon sur rue sur la 105^e. Plusieurs profitent de l'occasion pour faire une vente-trottoir.

Date : à venir pour 2018

Endroit : sur la 105^e Avenue, secteur Shawinigan-Sud

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



Le Sud en Fête

Le Sud en Fête est de retour, et ce, avec une soirée de plus à son agenda. En effet, cet été, Anik St-Pierre, chanteuse et hôtesse de la soirée, recevra ses invités lors de 8 soirées de spectacles. Toujours située sur le site de l'église St-Sauveur (coin Stratos et Caisse Populaire, 105^e Avenue, Shawinigan-Sud), l'activité reste gratuite à la population. Toutefois, une contribution de 2\$ par personne chaque soirée est suggérée. Depuis le début du Sud en Fête, une des vocations de l'événement est de faire valoir les artistes de la région qui ont du talent.

Date : À venir pour juin 2018

Endroit : Site de l'église St-Sauveur (coin Stratos et Caisse Populaire, 105^e Avenue, Shawinigan-Sud)

Heure : À déterminer

Site web : www.sudenfete.com

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



Un été signé Shawinigan

Activités gratuites

Culture Shawinigan lance l'édition 2018 de l'événement Un été signé Shawinigan.

Dès le 6 juillet et jusqu'au 24 août, spectacles extérieurs, cinéma conférence, activités extérieurs et expos d'été vous seront présentés beau temps mauvais temps.

Les grandes soirées

Michel Louvain : 6 juillet

Dan Bigras et Lulu Hugues : 13 juillet

Guylaine Tanguay : 20 juillet

Dany Placard : 27 juillet

Programmation complète à venir

Dates : 6 juillet au 27 juillet 2018

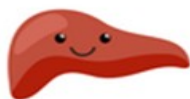
Endroit : Place du Marché

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complexe/un-ete-signe-shawinigan/137.html>



Les aliments bénéfiques pour les organes

FOIE



AIL
ARTICHAUT
AVOCAT
BETTERAVE
BROCOLI
CHOUX
CITRON
CURCUMA
EPINARDS
POMME
RADIS NOIR
THE VERT

INTESTINS



CELERI
MIEL
CHOU FERMENTE
MISO
ARTICHAUT
KEFIR
HUILE D'OLIVE
HUILE DE
PEPINS DE RAISIN

POUMONS



AIL
AMANDES
ANANAS
BROCOLI
CAROTTES
CURCUMA
FRAISES
FRAMBOISES
GRAINES DE LIN
GRENADE
MURES
PAMPLEMOUSSE
POIVRONS
POMMES
KIWI

COEUR



AIL
AVOCAT
AMANDES
BROCOLI
CAROTTES
CERISE
FRAISE
FRAMBOISE
FRAMBOISE
POIS CHICHES
GRAINES DE LIN
GRAINES DE CHIA
FLOCONS D'AVOINE
MYRTILLES
CACAO CRU
PAMPLEMOUSSE
TOMATE
PASTEQUE
LEGUMINEUSES
HUILE DE COLZA
HERBES AROMATIQUES
EPICES
VIN ROUGE
THE VERT

PANCREAS



AIL
BROCOLI
CERISES
CHAMPIGNONS
EPINARDS
PATATE DOUCE
RAISIN

SYSTEME URINAIRE



GRAINES DE COURGE
CITRON
ORTIE
CANNEBERGE
RAISIN
ASPERGE
BETTERAVE
CELERI
PISSENLIT
PERSIL

YEUX



CAROTTE
NOIX
HUILE DE COLZA
MYRTILLES
MÛRES
EPINARDS
BROCOLI
TOMATES
ORANGE
MAÏS



Trucs de Viateur

par Caroline Parent

5 trucs pour intégrer l'exercice physique à votre emploi du temps

Voici 5 trucs faciles pour intégrer l'exercice physique à votre emploi du temps. De façon générale, lorsque l'on désire maintenir sa condition physique, on doit s'entraîner 2 à 3 fois par semaine. Si votre objectif est de perdre du poids, vous devez passer de 4 et même 6 fois par semaine. L'idée première est de pratiquer le plus souvent de l'activité physique et non faire 1 séance très intensément, votre corps vous remerciera pour cette pratique quotidienne que vous lui offrirez! Mettez tout de suite à votre agenda les moments où vous allez faire de l'activité physique, préparer votre sac de sport GO!

1. Levez-vous plus tôt

Le matin, entraînez-vous avant d'aller travailler. Vous pourrez ainsi profiter pleinement du reste de la journée et obtenir de l'énergie tout au long de la journée. Le soir venu, vous allez bénéficier d'un sommeil plus réparateur et surtout si vous êtes sujet à insomnie, ce problème disparaîtra définitivement!

2. Ayez toujours votre sac de sport à portée de main

Vous n'êtes pas matinal? Entraînez-vous plus en terminant le boulot ou encore sur l'heure du dîner. Attention, dès que vous mettez les pieds en dehors du travail, précipitez-vous à votre exercice plutôt que d'aller à la maison et risquer de ne plus en sortir et ne pas faire votre exercice de la journée!

3. Chaque minute de mouvement dans une journée compte!

Souvent, bien des personnes pensent qu'il faut s'entraîner une heure pour qu'une séance soit efficace. Bonne nouvelle! Toutes les minutes d'exercice dans une journée comptent! Un cumulatif de plusieurs petites séances de 15 minutes peut vous procurer les mêmes bénéfices qu'une séance d'entraînement en continu, à condition que vous y mettiez suffisamment d'intensité. Alors, si le temps vous manque, adonnez-vous à de courtes séances d'entraînement de 15 minutes, 2 ou 3 fois dans une journée et le tour est joué!

4. Faites participer toute la famille à vos activités

Je vous encourage à faire participer vos enfants lorsque vous pratiquez votre activité physique. Incitez-les à faire du vélo avec vous, aller courir aussi avec eux, faire du ski en famille et même pendant que vous pratiquez des exercices de musculation, ils peuvent en faire eux aussi avec vous!

5. Joignez les tâches du quotidien à l'exercice

Vous faites le taxi le week-end pour aller porter vos enfants aux activités sportives de ceux-ci? Plutôt que de rester assis dans les estrades, profitez-en pour aller vous aussi pratiquer une activité physique. En emportant vos souliers de course avec vous, vous pourrez en profiter pour aller marcher ou encore courir pendant que vos enfants seront eux aussi en train de bouger! Vous ferez d'une pierre deux coups!

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

Le PDG de Coca-Cola en audience à Rome demande au Saint-Père :

Je vous offre 5 millions de dollars si dans votre prière dominicale au monde, vous remplacez dans le Notre Père «Donne-nous notre PAIN quotidien» par «Notre COCA-COLA quotidien».

Le pape sourit et lui répond :

- Vous savez bien que ce n'est pas possible !

Alors le PDG insiste et lui propose 50 millions de dollars. Le pape réfléchit, se tourne vers son secrétaire et demande :

- Quand s'achève le contrat avec les boulangers ?

L'évangile pour les nuls

L'évêque fait passer un examen aux futurs communiant.

- Qu'à dit le Seigneur en instituant le sacrement du baptême? demande-t-il à un premier enfant.

Il a dit : «Je te baptise au nom du père, du fils et du saint esprit.»

- Très bien. Et toi, demande-t-il à un second enfant, qu'a-t-il dit pour l'Eucharistie ?

- Il a dit : «Prenez et mangez, car ceci est mon corps...»

- Parfait. Et toi, demande-t-il à la petite Jessica, qu'à dit le Seigneur en instituant le sacrement du mariage ?

- Euh... c'est quand il a dit : «Pardonnez-leur, mon père, car ils ne savent pas ce qu'ils font.»?

Le bois

Monsieur le curé fait son petit tour à vélo dans le village, lorsqu'il croise Robert, un vagabond un peu jardinier, un peu braconnier, et très bricoleur, qui ne met jamais les pieds à l'église.

- Robert, je t'attends demain au confessionnal ! Ça fait bien 20 ans que je ne t'ai pas vu dans la Maison de Dieu... Tu dois en avoir des choses à raconter ! Robert, pas enthousiaste du tout à cette idée accepte malgré tout l'invitation. Le lendemain dans le confessionnal, Monsieur le Curé commence l'interrogatoire :

- Alors Robert, raconte-moi un peu tes péchés. Tu as bien du en faire des bêtises depuis ta Communion Solennelle...

- Ben, heu... oui. J'ai volé un peu de bois chez le charpentier. Répond Robert honteux.

- Un peu de bois, ça veut dire combien ?

- Ben, juste assez pour construire un chenil à mon chien.

- Hmm... Ça va encore dans ce cas. Robert continue :

- Il me restait un peu de bois, alors je me suis construit une remise pour mes outils...

- Ah ! C'est un peu plus sérieux alors.

- Monsieur le curé il me restait encore un peu de bois après la remise, alors j'en ai profité pour construire un garage... Là, le curé marque une pause, puis il dit :

- Ça c'est quand même beaucoup plus grave. Pour ça, j'ai bien peur que tu doives me faire une neuvaine.

- Monsieur le curé, je ne sais pas trop ce que c'est qu'une neuvaine, mais si vous me donnez les plans, moi, j'ai le bois...

Le curé aux douanes

Un curé est intercepté en voiture par un barrage des douanes.

- Rien à déclarer?
- Non, je reviens de Lourdes, j'ai rempli quelques bonbonnes d'eau de la source miraculeuse.
- Ouvrez quand même le coffre.

Le curé ouvre le coffre, qui est rempli à ras bord de bouteilles d'alcool de toutes sortes.

Alors il lève les deux bras au ciel en s'écriant avec conviction: «O miracle!»

Source : internet

Saviez-vous que...

par Caroline Parent

Source : <https://mosaikmassotherapie.wordpress.com/2016/07/04/le-saviez-vous-leffet-du-soleil-et-de-lactivite-physique/>

L'effet du soleil et de l'activité physique dans notre corps

Saviez-vous que de suer, que ce soit par l'entraînement ou par le soleil, vous fait perdre vos précieux minéraux. Et même si vous ne suiez pas à grosses gouttes, que vous ayez l'impression de ne pas suer, vous suiez et vous perdez vos minéraux, vos électrolytes.

Moi je n'ai pas vraiment l'impression de suer, lorsque je cours, j'ai la peau un peu moite et encore, mais je sens sur ma peau comme un dépôt et ça goutte salé... ce sont les minéraux qui ne sont plus dans mon corps, que j'ai perdu.

Le fait de suer vous fait perdre vos minéraux, dont vos muscles, vos os, vos dents ont tant besoin. Certains ont des symptômes rapidement, ces gens sont probablement plus déficients à la base en minéraux, tandis que d'autres n'auront pas nécessairement ces symptômes. Mais pourquoi attendre d'avoir des symptômes pour agir.

Les anniversaires

par Caroline Parent

Avril

5 Stéphanie Chapdelaine
 6 Pierre Ricard
 19 Christine McGregor
 25 Lise Mongrain
 25 Linda Ouellet
 27 Annie Dupuy
 30 Suzanne Hardy

Juin

2 Doriane Vézina
 3 Chantal Gélinas
 6 Yves Therrien
 13 Réjean Bernier
 13 Jeannine Lambert
 25 Simone Émond
 29 Mélanie Désilets
 29 Mélanie-Marie Diamond

Mai

6 Marilie Therrien
 12 Andrée Gignac
 15 Julie-Anne Therrien
 21 Patrick Boucher
 21 Marie-Claude Cloutier
 26 Nicole Pelletier
 30 Hélène Samson

Juillet

1^{er} Bernard Perron
 3 Yves Ferron
 19 Jolyane Damphousse
 23 Pierrette M.-Deschênes
 24 Hélène Langevin
 28 Lydia Damphousse
 30 Roland Désilets



Nous vous souhaitons
 un joyeux
 anniversaire
 à tous !



Jeux Les Charades

1. **Mon premier** est un personnage d'Ali baba et les 40 voleurs
Mon deuxième est une plante qui sent bon, que l'on peut mélanger avec de l'eau et ça peut être un sirop
Mon troisième est un morceau de station
Mon tout est une manière de se nourrir
 Réponse: _____

2. **Mon premier** est le contraire de tard
Mon deuxième tient la grande voile du bateau.
Mon troisième est la vingtième lettre de l'alphabet.
Mon quatrième signale la terre au bateau
Mon cinquième sert à couper le bois
Mon tout est un plat chaud.
 Réponse: _____

3. **Mon premier** est la première personne du pluriel
Mon second est une céréale en forme de grains, cultivée en Asie
Mon troisième est la fin de voiture
Mon tout est ce que représente toute l'alimentation
 Réponse: _____

4. **Mon premier** est la première lettre de l'alphabet
Mon deuxième ce sont des grains blancs que l'on fait cuire
Mon troisième est le début de cotisation
Mon tout est vert et se mange cuit ou en salade.
 Réponse: _____
 Source : <http://jaures.bron.free.fr/spip.php?rubrique241>

Qui suis-je ?

1. Qu'est-ce qui possède de deux à quatre roues,
 Pas toujours de moteur,
 Et demande des efforts pour se déplacer
 Si vite qu'il permet de faire le Tour de France ?
 Qui suis-je ?
 Réponse: _____

2. Elle est parfois bien chargée
 Tout en étant obstinée
 On peut l'enfiler au pied
 Et la porter en été
 Qui est-ce ?
 Réponse: _____

3. J'aime être manipulé par des doigts malicieux,
 Je suis l'esclave du temps,
 Quand on commence à trop me chauffer, je deviens étincelant.
 Qui suis-je ?
 Réponse: _____

4. Si je sais que je l'ai
 Et qu'on me dit que je ne l'ai pas,
 Je risque de la perdre.
 Qui est-elle ?
 Réponse: _____
 Source : <http://www.unedevinette.com/devinette-difficile.html>

Mot Mystère Thème: Développement durable Réponse: 9 lettres

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

- A) Arbre
- B) Bio
- C) Carbone Climat
- D) Déchets Diversité Durable
- E) Écolo Énergie Éolienne Espèces
- N) Nature
- O) OGM
- P) Pétrole Pollution
- R) Respect
- V) Vert

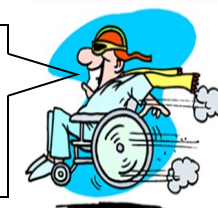
Mot mystère : 9 lettres

Source : http://www.fortissimots.com/tl_files/contenu/grilles/mots-meles/meles_fortissimots_27.pdf

Sudoku

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

La règle du jeu est simple : chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9. À vous de jouer !



Source : <http://la-conjugaison.nouvelobs.com/sudoku/moyen.php>

Jeux**Quiz : Que savez-vous sur l'activité physique ?**

- | | |
|--|---|
| <p>1. Marcher au moins 30 min par jour, à intensité modérée c'est réalisable</p> <p>a) Il suffit d'aller flâner devant les vitrines pendant le dîner</p> <p>b) Il faut marcher d'un pas vif avec de bonnes chaussures</p> <p>c) On peut même le faire en courant, se sera plus efficace</p> <p>2. Je n'aime pas la marche à pied, donc</p> <p>a) autant ne rien faire</p> <p>b) je cherche une autre activité physique qui me plaise (jardinage, vélo, roller...)</p> <p>c) je mange moins pour compenser ma sédentarité</p> <p>3. Pour trouver le temps de faire 30 min de marche par jour</p> <p>a) Je saute le dîner et je me rattrape le soir au souper</p> <p>b) Je marche d'abord et je mange après</p> <p>c) Je mange d'abord et je marche ensuite</p> | <p>4. L'activité physique a des effets physiologiques sur l'organisme</p> <p>a) elle rend plus intelligent</p> <p>b) elle augmente le captage du glucose par les cellules musculaires</p> <p>c) elle favorise la synthèse de triglycérides pour remplacer les calories brûlées</p> <p>5. L'activité physique peut et doit être pratiquée</p> <p>a) chez l'asthmatique en crise pour améliorer l'oxygénation des cellules</p> <p>b) par le diabétique quand son diabète est bien équilibré par son traitement</p> <p>c) sans consommation d'eau, car après tout, il ne s'agit que de marche à pied</p> |
|--|---|

Source : <https://www.mmmieux.fr/que-savez-vous-sur-l-activite-physique>

Quiz : Soyez actif!

- | | |
|---|--|
| <p>1. En faisant régulièrement de l'activité physique, vous contribuez à prévenir...</p> <p>a) Les maladies cardiaques</p> <p>b) Le diabète de type 2</p> <p>c) La dépression</p> <p>d) Toutes ces réponses</p> <p>2. Quelle est la période minimale d'activité aérobique recommandée pour les personnes âgées de 18 ans et plus?</p> <p>a) 6 heures/semaine</p> <p>b) 2,5 heures/semaine</p> <p>c) 1 heure/jour</p> <p>d) 4 heures/semaine</p> <p>3. Une personne âgée de 5 à 17 ans devrait faire au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour.</p> <p>a) Vrai</p> <p>b) Faux</p> <p>4. Les activités de renforcement musculaire comprennent :</p> <p>a) Faire des pompes et des redressements assis</p> <p>b) Soulever des poids et haltères</p> <p>c) Monter l'escalier</p> <p>d) Toutes ces réponses</p> <p>5. Les activités de renforcement des os comprennent :</p> <p>a) La course</p> <p>b) La marche</p> <p>c) Le yoga</p> <p>d) Toutes ces réponses</p> | <p>6. Combiner des activités aérobiques et des activités de renforcement vous permet d'améliorer votre santé et votre bien-être.</p> <p>a) Vrai</p> <p>b) Faux</p> <p>7. Parmi les activités ci-dessous, lesquelles sont considérées comme des activités physiques?</p> <p>a) Faire une promenade avec son chien</p> <p>b) Courir, jouer au basket-ball ou au soccer</p> <p>c) Ratisser des feuilles et pelleter de la neige</p> <p>d) Toutes ces réponses</p> <p>8. Les adultes ainsi que les aînés peuvent fractionner une activité aérobique modérée à intense en séances de 10 minutes.</p> <p>a) Vrai</p> <p>b) Faux</p> <p>9. Une activité aérobique modérée vous essoufflera et fera augmenter votre fréquence cardiaque. Vous ne devriez plus être capable de parler.</p> <p>a) Vrai</p> <p>b) Faux</p> <p>10. Les enfants et les jeunes devraient faire au moins :</p> <p>a) 30 minutes d'activité par jour tous les jours</p> <p>b) 60 minutes d'activité par jour tous les jours</p> <p>c) 90 minutes d'activité par jour tous les jours</p> |
|---|--|

Source : <http://www.phac-aspc.gc.ca/app/pag-gap/facebook/soyezactif/>

Recette santé

par Claire Bolduc

Macaronis au fromage santé

Ce macaroni au fromage allégé fournit près de 50 % moins de calories et jusqu'à quatre fois moins de matières grasses que les versions habituelles. Et grâce à l'ajout de la courge musquée, on bénéficie d'un petit extra de fibres, d'antioxydants et de vitamine A.

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 25 minutes / Portion(s) : 4 portions

Ingrédients :

- 2 1/2 tasses de courge musquée (Butternut) pelée et coupée en cubes de 1/2 po
- 1 1/4 tasse de macaronis ou autres pâtes courtes
- 2 cuillères à thé de beurre non salé
- 6 feuilles de sauge fraîche, hachées
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 3 cuillères à table de farine
- 2 tasses de lait
- 3 cuillères à table de cheddar fort râpé
- 2 oignons verts coupés en tranches
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à thé de muscade moulue
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel et poivre



Préparation :

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire la courge pendant 2 minutes. Ajouter les pâtes et cuire de 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre et que les pâtes soient al dente. Égoutter les pâtes et la courge. Réserver.
2. Dans une autre grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la sauge et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. À l'aide d'un fouet, ajouter la farine et cuire, en fouettant sans arrêt, pendant 1 minute. Incorporer petit à petit le lait en un mince filet. Cuire, en fouettant souvent, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Ajouter les pâtes et la courge réservées, et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
3. Dans la casserole, ajouter le cheddar et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirer la casserole du feu. Ajouter les oignons verts, la moutarde, la muscade et le piment de Cayenne. Saler, poivrer et mélanger. Servir aussitôt.

Valeurs nutritives par portion: Calories 311 Sodium 530 mg. Lipides 8g. Protéines 13g Glucides 47 g Fibres 3 g

Un bon truc : Pour gagner du temps, on fait cuire les pâtes avec la courge.

À noter que la sauce au fromage est un peu claire au début, mais elle est vite absorbée par les pâtes.

Source : revue Coup de Pouce du 8 janvier 2018



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



«La personne qui donne ne doit jamais s'en souvenir et la personne qui reçoit ne doit jamais l'oublier.»

Source : <https://www.educatout.com/outils/pensees-semaine/index.html>

Solutions des jeux

Charades

1. alimentation (ali-mente-ation)
2. tomates farcies (tôt-mat-t-phare-scie)
3. nourriture (nous-riz-ture)
4. haricot (a-riz-co)

Qui suis-je ?

1. Le vélo
2. La mule
3. Le sable
4. La raison

Mot mystère

Recyclons

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

Quiz : Que savez-vous sur l'activité physique ?

1. b) Il faut marcher d'un pas vif avec de bonnes chaussures
2. b) Je cherche une autre activité physique qui me plaise (jardinage, vélo, roller...)
3. b) Je marche d'abord et je mange après
4. b) Elle augmente le captage du glucose par les cellules musculaires
5. b) Par le diabétique quand son diabète est bien équilibré par son traitement

Quiz : Soyez actif!

1. d) Toutes ces réponses
2. b) 2,5 heures/semaine
3. a) Vrai
4. d) Toutes ces réponses
5. d) Toutes ces réponses
6. a) Vrai
7. d) Toutes ces réponses
8. a) Vrai
9. b) Faux
10. b) 60 minutes d'activité par jour tous les jours



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

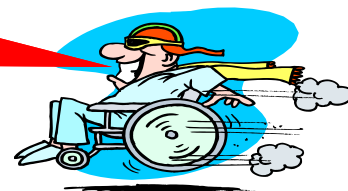
HSI Handicaps Soleil Inc.
726, 4^e Rue de la Pointe
Shawinigan (Québec) G9N 1H2
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

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

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Josée Houle
Johanne Leccese
Dany Martel
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net



Participation spéciale

Caroline Boucher

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc.
publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Août 2018

Merci !




Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre du Tourisme
Ministre responsable de la région de la Mauricie




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, avenue de Grand-Mère, bur.1
Shawinigan (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



Assemblée Nationale
QUÉBEC

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

Société Laurentide



4660, boul. de Shawinigan-Sud
Shawinigan, (Québec) G9N 6T5



Me Karine La Haye, LLB, DDN

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

Tel. : 819 731-8995
Télec. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net
112, 4^e Rue de la Pointe
Shawinigan (Québec) G9N 1G5



c'est ça que j'mSM

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@cgcable.ca



**Conseil 2909
St-Georges**

**Raynald Boisvert
Grand Chevalier**

**PLOMBERIE
DU LAC inc**

Résidentiel-Commercial-Industriel
819-448-0281 819-386-7756



Desjardins
Caisse du Centre-de-la-Mauricie

Siège social

2500, 105e Avenue
Shawinigan (Québec) G9P 1P6

819 536-4404

1 877 909-4404

Télécopieur : 819 537-6604

desjardins.com

Merci !



**Conseil 1209
Grand-Mère**

**Gilles Garçeau
Grand Chevalier**



Gérard Bilodeau
819 448 9057

*Petite boutique
Grand service*

Dominic Lavergne
819 852 7171

coupdepoucemobilite@gmail.com
www.coupdepoucemobilite.com



**Fondation
fusée**

Pour l'intégration de l'enfance handicapée