

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

Le Béring

Décembre 2008

Volume 3, no 3

Mot de la présidence

Chers membres,

L'été (où ça??) est terminé. Cette année, il fallait être très positif car « Dame Nature » n'était pas de notre côté. J'espère que vous en avez quand même profité pour vous reposer et que vous avez quand même eu des activités pour vous changer les idées. Pour l'association, les activités estivales ont été appréciées par certains membres et nous en sommes satisfaits. En plus, malgré le temps, les participants étaient de bonne humeur. En passant, un gros MERCI aux membres participants, en espérant que « Dame Nature » soit plus clémente l'an prochain pour qu'il y ait beaucoup plus de gens à nos activités. On vous attend en grand nombre pour les activités automnales et hivernales. Aussi, je voudrais remercier tous les membres qui ont répondu à notre sondage. Vos idées et vos commentaires sont très importants pour nous et pour que notre association soit des plus prospère et vivante. N'oubliez surtout pas que notre association restera « sur pied », tant et aussi longtemps que notre participation sera positive. Nous, l'équipe d'H.S.I., sommes très confiants pour la bonne marche de notre association. Je peux vous dire que l'on y travaille sincèrement et de tout cœur pour vous et avec vous. En terminant, je veux vous rappeler que si vous avez un ou des problèmes, nous pouvons vous aider, soit juste en n'en parlant ou en vous dirigeant vers les bonnes ressources. Donc, si vous vous sentez lésés dans vos droits, faites-nous le savoir et on vous aidera dans la mesure du possible.
Bonne saison !!!
Votre présidente, Sylvie Rompré

Dans ce numéro :

Comité des loisirs	2
Hommage	
Témoignage	
Nos amis les animaux	3
Conduire un cellulaire à la main : Ça coûte cher !	
InfoBéring	4
Pensée de Viateur	
Question de santé	5
Conseil de sécurité pour l'hiver	
Suggestions de Viateur	6
Saviez-vous que...	
Recette pour diabétiques	7
Trucs de Viateur	8
Nos écrivains	
Recette cochonne	9
Recette économique	
Blagues de Viateur	10
TOP 5	
Jeux :	11
En tout et pour tout	
Mot-mystère	
Les anniversaires	12
Babillard	
Retour sur...	13
Retour sur... (la suite)	14
Remerciements	15
Activités à venir...	
À noter : NOUVEAU SUR VOTRE CARTE DE MEMBRE	
Solutions des jeux	

Avec le soutien financier

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

Emploi
Québec



Mot de la direction

Bonjour particulier à toi chers membres,
Je me permets de te tutoyer, parce que je me sens membre de ta grande famille "Handicaps Soleil". Depuis mon arrivée parmi vous en mai, j'ai eu la chance de participer à quelques activités et peut-être te rencontrer. C'est vraiment beau de voir la fraternité qui se vit entre vous tous. Merci, à toute l'équipe du bureau et du c.a. pour leur excellent travail et leur ouverture au changement. Je fais un clin d'œil spécial à Caroline pour le beau calendrier des activités qu'elle a réalisé. Bravo pour ta patience et ta persévérance. Je me sers de ton enthousiasme et ta participation chers membres pour continuer à augmenter le nombre et le choix des activités. C'est dans cet esprit de partage et de générosité que je te souhaite de très Joyeuses Fêtes et une Bonne Année.

La directrice générale,
Lynda Gauthier

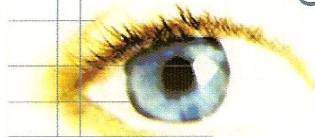
DR JEAN-VICTOR BERGERON

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

Boucherie Jean-Guy Nobert
Marché Public

2093, avenue Champlain
Shawinigan, QC G9N 2L3

Tel. : 819-537-4004
Cell. : 1-418-325-5113

Gauthier, Théorêt c.a.

(Cashaw Inc.)

1752, avenue St-Marc
Shawinigan (Québec)
G9N 2H7
Tél. : (819) 537-5701
Télec. : (819) 537-5703
jean-marctheoretca@qc.aira.com

Jean-Marc Théorêt c.a.
Associé




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

Merci à tous nos commanditaires et publicitaires.

À notre tour de les encourager.

L'équipe d'Handicaps Soleil

Mot du Comité des loisirs

Un peu plus de la moitié de l'année de passée et il y a eu une forte réponse aux activités présentées. L'autre moitié de l'année se voudra aussi riche en rencontres et en activités.

Merci de nous encourager, par votre participation nombreuse. C'est un bon moteur de motivation qui nous force à nous surpasser pour vous offrir des activités de qualité qui seront nous l'espérons vous divertir.

Merci beaucoup !

Isabelle Leclerc,

Responsable du Comité des loisirs

Hommage

par Isabelle Leclerc

L'hommage de cette parution du «Béring» est dédiée à une de nos membres actifs : Lise Doré. Le 16 mars 2008 Lise a lancé son recueil de poèmes à la librairie Clément Morin. Lise écrit depuis l'âge de 16 ans et rêvait de voir un jour ses poèmes publiés. 25 personnes étaient présentes au lancement de ce recueil. Il est important de souligner le talent d'une personne possédant un talent extraordinaire. Bravo Lise et continue, tu es bien partie.

Isabelle Leclerc

Témoignage

par Sylvie Rompré

Chers membres, je vais vous raconter le pourquoi que je suis handicapée. En 1995, en allant faire du bénévolat pour une de mes amies qui avait un salon de coiffure, alors que notre charmante HIVER était à nos portes, je demeurais à quelques rues de son salon, alors je suis partie de chez moi et rendue sur la rue Mercier j'ai glissé sur une plaque de glace qui était invisible. Sur le coup j'ai eu mal mais je me suis relevée tout de suite en craignant que quelqu'un m'ait vu car c'est gênant tomber. C'est à la suite de cette chute, à peu près un mois plus tard que mes malheurs ont commencés. À un moment donné, je n'étais même plus capable de me tenir sur mon genou gauche alors j'ai consulté. Le docteur m'a appris que mon ménisque de mon genou était déchiré. Il fallait donc qu'il m'opère dans les plus brefs délais. Cette opération est très facile à réaliser (d'habitude). Mais voilà que pour moi, ça été de début de mes problèmes. Il fallait absolument que je marche tout de suite dessus, c'était très très douloureux mais j'ai continué quand même à marcher car j'avais appelé le médecin et il m'avait presque traité de douillette. Mais, j'étais de moins en moins capable de marcher dessus, alors le médecin m'a transféré à un autre orthopédiste. Il a fallu que je me fasse réopérer à Québec par un grand spécialiste du genou, encore sans succès et même j'étais pire qu'avant. Alors les médecins de Québec m'ont appris que je souffrais de dystrophie de « Sudeck ». Comme vous probablement, j'ai demandé c'est quoi ça?? C'est un résultat d'une opération manquée dans une de mes articulations et qui peut s'étendre dans tous mes membres. Et, déjà j'avais très mal au dos peu de temps avant le verdict mais je ne savais pas que ça pouvait être une conséquence. C'est certain que juste de boiter ça peut faire du tort au dos, je suis rendue avec trois hernies discales de là, la souffrance que je dois subir 24hrs sur 24, en plus d'ostéoporose sévère et d'arthrite goutteuse etc. Alors, voici les raisons de mes handicaps qui sont permanents et même qui grandissent. Comme à peu près tout le monde le sait, je marche encore et tant que j'aurai la chance de marcher, je vais me battre et continuer à vivre et même à aider les gens qui en ont besoin, et ça même avec mes souffrances quotidiennes. C'est très important de s'accrocher à la vie car elle est quand même belle. Votre présidente, Sylvie Rompré

Nos amis les animaux

par Nicole Boisvert & Caroline Parent

Renoncez au dégriffage Il vous en sera toujours reconnaissant !

Si votre chat pouvait parler, il vous remercierait de lui laisser ses griffes, car vous lui épargnez des souffrances physiques et mentales.

La cause première de ses souffrances est l'insécurité, car le chat dépourvu de griffes se trouve privé de ses défenses naturelles. Après le dégriffage, l'animal peut :

- Manifester une aversion pour sa litière à cause de la douleur causée par ses plaies quand il gratte et, de ce fait, devenir malpropre;
- Souffrir d'incontinence urinaire;
- Mordre pour compenser la perte de ses griffes. Il peut d'ailleurs devenir agressif, car il se sent vulnérable.

Toutes griffes dehors !

- **Montrez-lui à griffer au bon endroit**

Le marché abonde d'arbres à chat et de «griffoirs» (corde enroulée sur un poteau, carton, bûche, planche recouverte de tapis, etc.) que l'animal peut utiliser pour satisfaire son réflexe de grattage. C'est à vous de montrer à votre chat comment s'en servir. Il est intelligent : il apprendra rapidement.

- **Toute une manucure !**

Voyez votre vétérinaire une fois pour qu'il vous montre comment tailler des griffes. Faites-vous confiance ! Ensuite, toutes les deux semaines ou une fois par mois, vous pourrez faire une beauté à votre chat. Exercez-vous en manipulant le plus souvent possible ses pattes, ses coussinets et ses griffes. La taille n'en sera plus facile.

- **Protéger les endroits déjà griffés**

Pour éviter que le chat recommence à lacérer votre beau sofa, car il y a laissé son odeur et que c'est irrésistible, vaporisez l'endroit de citronnelle ou de vinaigre blanc dilué. Ou encore, recouvrez l'endroit de papier d'aluminium (déjà testé).

Conduire un cellulaire à la main : Ça va coûter cher !

par Caroline Parent

Il est désormais interdit de conduire tout en tenant un «appareil muni d'une fonction téléphonique», communément appelé cellulaire. Même si l'automobiliste conduit de façon modèle, il pourrait quand même recevoir une contravention variant entre 80 et 100 \$, le tout assaisonné de trois points d'inaptitude collé au dossier. Dur à digérer ! Il est à noter que c'est le fait de tenir un téléphone en conduisant qui sera interdit. D'un autre côté, utiliser le téléphone «mains libres», avec ou sans fil, est permis. La loi prévoit aussi que les conducteurs de véhicules d'urgence pourront continuer à se servir de leur radio, même si ce sont des appareils munis d'une fonction téléphonique. Cependant, elle n'épargnera pas les livreurs qui doivent répondre à des appels sur la route; ceux-ci devront utiliser le téléphone «mains libres» seulement. Il faut savoir que tout le monde peut transporter son cellulaire en voiture, mais qu'il faut obligatoirement se garer de façon sécuritaire pour l'utiliser.

Source : TVHebdo semaine du 1^{er} août 2008 page 221

Info Béring

Tu veux faire du sport ? **C'est possible !** Appel Caroline ou Lynda au 819-536-5629. Elles seront en mesure de te renseigner sur les fournisseurs d'équipements sportifs adaptés.

Salles de spectacles pour malentendants

En mai dernier, l'Association des Devenus Sourds et Malentendants du Québec lançait la troisième édition du Répertoire des salles équipées d'un système d'aide à l'audition. Le document de 80 pages signale 120 salles à travers le Québec (35% de plus que dans l'édition précédente) qui sont dotées d'un système (FM, infrarouge ou magnétique) qui permet aux personnes malentendantes de bien entendre lorsqu'elles vont au cinéma, au théâtre ou dans une salle de spectacle. C'est donc une bonne nouvelle pour les 765 000 Québécois ayant une déficience auditive.

MESSAGE IMPORTANT aux fournisseurs de fauteuils triporteurs et quadriporteurs motorisés

Le ministère du Revenu a constaté une certaine confusion quant à l'application de la TVQ et de la TPS lors de la vente ou de la location de fauteuils triporteurs et quadriporteurs motorisés spécialement conçus pour les personnes handicapées. Ces fauteuils sont fabriqués pour être utilisés par des personnes ayant de la difficulté à se déplacer en raison d'une maladie ou d'une déficience physique. Ils sont donc habituellement dotés des caractéristiques suivantes :

- Un siège qui se fixe à différents angles, qui pivote, glisse, monte ou s'abaisse;
- Des appuis-bras ajustables;
- Des marchepieds avec gardes très basses au sol;
- Un guidon dont la hauteur et l'angle sont ajustables;
- Des manettes de commande de puissance réglables
- pour utilisation avec la main gauche ou la main droite.

Le Ministère désire vous informer que la TVQ et la TPS ne s'applique pas lors de la vente ou la location de ces fauteuils. Il en est de même lors de la vente de pièces ou d'accessoires conçus spécialement pour ces produits. Par conséquent, toute personne qui aurait payé la TVQ et la TPS dans ces circonstances peut en demander le remboursement à son fournisseur. Elle a également la possibilité d'en faire la demande au Ministère en transmettant les formulaires Demande générale de remboursement (FP-189) pour la TPS et Demande générale de remboursement de la taxe de vente du Québec (VD-403), dûment remplis, accompagnés des pièces justificatives appropriées. Pour plus de renseignements, communiquez avec le bureau du ministère du Revenu de votre région, dont les coordonnées figurent ci-dessous.

Direction régionale de la Mauricie et du Centre-du-Québec
225, rue Des Forges, bureau 400
Trois-Rivières, QC G9A 2G7
Téléphone : 819-379-5392 ou 1800-567-4692
Site internet : www.revenu.gouv.qc.ca

Question de Santé

par Claire Bolduc

Poids santé : 5 comportements qui feront la différence

- 1 Manger lentement et en savourant chaque bouchée :
Pendant un repas, il faut environ 20 minutes à l'organisme pour évaluer vos besoins. Si vous avalez votre repas tout rond vous risquez de manger trop sans même le ressentir. Déposez votre fourchette pendant une minute dès que vous commencez à manger trop vite.
- 2 Faites une pause aux trois quarts de votre repas :
Cette pause vous permettra de sonder votre faim et de laisser des aliments dans votre assiette si l'appétit n'est plus là.
- 3 Évitez de manger les restes de toute la famille et levez-vous de table lorsque le repas est terminé :
En changeant de pièce, vous serez moins tenté de grignoter ça et là des aliments superflus.
- 4 Évitez de manger en faisant autre chose :
Lire ou regarder la télévision occupe votre attention et vous empêche d'être à l'écoute des signaux corporels. De plus, vous appréciez moins le goût des aliments et vous aurez envie de continuer à manger même si vous n'avez plus faim! Prenez le temps de vous asseoir dans un endroit calme pour savourer votre repas.
- 5 Demandez-vous toujours si vous avez vraiment faim avant de grignoter pendant la soirée :
On mange souvent sans avoir faim, par ennui ou par fatigue, ou parce qu'une publicité alléchante passe à la télévision... Méfiez-vous de ces fausses faims!

N'oubliez pas qu'au-delà des aliments que vous choisissiez, la façon dont vous les mangez influencera votre poids.

Claire Bolduc, infirmière

Source : « Les meilleures recettes anti-cancer ». Geneviève O'Gleman Dt.P Nutritionniste.

Conseil de sécurité pour l'hiver

Pour les utilisateurs de cannes :

Munissez-vous de pic à glace en vente dans les pharmacies.
Il se fixe aisément au bout de la canne.

Pour les gens qui marchent :

Il existe des semelles à crampons qu'y se fixent aux bottes.
Vous en trouverez dans les pharmacies, les cordonneries et certains magasins de chaussures.

Suggestion de Viateur

par Johanne Leccesse

L'arracheuse de temps

Dans les mémoires de St-Élie-de-Caxton, il y eut cette «étrange» venue s'établir au Lac aux Sangsues. Une femme silencieuse que les rumeurs élevèrent rapidement au rang de sorcière. Une arracheuse de temps, qui lisait les avenir. Surtout les présents. Elle, partie comme venue après quelques années, emporta toute les vérités dans son mystère. C'était une spécialiste de l'abstrait. Qu'on crétise avec parcimonie. Il aura fallu déterrer les mots parce que chez nous, comme dans tous les villages, il existe des milliers d'histoires tenues au silence. Des anecdotes en cachette, des souvenirs à retrouver pour en goûter l'ampleur légendaire. Des secrets.

Vendredi 12 décembre 2008, 20h

Prix: 35,00 \$

Salle Philippe-Filion (Centre des arts)

Billetterie : 819-539-6444

21e Salon du livre de Trois-Rivières

Du 12 mars 2009 au 15 mars 2009

Pour sa 21e édition, le Salon du livre de Trois-Rivières entend faire une place importante au 375e anniversaire de la ville. Plusieurs conférences en lien avec son histoire seront à l'horaire. De plus, une place particulière sera faites aux auteurs et aux éditeurs trifluviens.

Le 12 et 13 de 9 h à 21 h

Le 14 de 10 h à 21 h

Le 15 de 10 h à 17 h

Responsable Julie Brosseau

Téléphone : 819 376-5308

Courriel : info@sltr.qc.ca

Lieu : Hôtel Delta

Saviez-vous que...

par Nicole Boisvert

Pour détacher l'intérieur d'un lave-vaisselle

Il suffit de remplacer votre détergent par un sachet de cristaux pour boisson à l'orange (Tang par exemple) et de mettre le lave-vaisselle en marche pour un cycle complet sans vaisselle.

Pour enlever un résidu de colle laissée par une étiquette sur une surface en verre ou en plastique

La frotter avec une gomme à effacer blanche. La colle adhéra à la gomme à effacer et formera de petits résidus faciles à enlever. Où bien, la frotter avec du dissolvant pour vernis à ongles.

Pour des substituts d'alcool :

Dans les recettes, on peut remplacer le vin blanc par la même quantité de bouillon de volaille, de bœuf, de légumes ou du jus de raisin blanc. On peut remplacer le cidre par du jus de pommes et les liqueurs à l'orange (Grand Marnier, Cointreau, Triple sec) par du jus d'orange.

Pour rafraîchir un punch :

Pour rafraîchir sans le diluer, utiliser des glaçons faits de punch ou de cerises au marasquin congelées dans son jus.

Wow !!! Recette pour diabétiques

par Claire Bolduc

Gâteau étagé à la napolitaine

Ingédients :

2 contenants (106 g chacun) de goûters au pouding Jell-O réfrigéré sans sucre ajouté à la vanille

2 contenants (106 g chacun) de goûters au pouding Jell-O réfrigéré sans sucre ajouté au chocolat

1 gâteau des anges rond (10 oz ou 284 g)

¾ tasse de garniture fouettée Cool Whip Légère dégelée

12 fraises fraîches ou raisins rouges sans pépins

2 c. à thé de cacao non sucré

Couper horizontalement le gâteau en trois. Placer l'étage du bas, face coupée vers le haut, sur une assiette de service ; étendre le pouding à la vanille sur la surface. Déposer le deuxième étage par-dessus; étendre le pouding au chocolat sur la surface.

Placer le dernier étage du gâteau sur le dessus, puis couvrir de garniture fouettée et garnir de fraises ou de raisins rouges. Réfrigérer au moins une heure.

Saupoudrer le gâteau de cacao au moment de servir. Conserver les restes au réfrigérateur.

Donne 12 portions

Pour les **diabétiques**, 1 portion donne : **19 g. de glucides**

1.5 g. de lipides

2 g. de protéines

Pour obtenir des étages bien égaux en coupant le gâteau horizontalement : piquez des cure-dents sur les côtés du gâteau pour définir les étages; puis en vous guidant sur les cure-dents, coupez délicatement le gâteau horizontalement en trois, au moyen d'un couteau dentelé, avec un léger mouvement de va-et-vient (comme s'il s'agissait d'une scie).

Source : Kraft, Vie saine, Bien vivre avec le diabète. p. 18

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Tache de café noir sur de la laine

Éponger le surplus de café noir avec un chiffon délicat ou un papier absorbant. Dans un bol, mélanger à parts égales de l'alcool à friction et du vinaigre blanc. Tremper le vêtement dans ce mélange pendant quelques heures. Étendre à plat le vêtement sur une serviette et éponger l'endroit taché avec un chiffon délicat ou un papier absorbant.

Tache d'alcool sur vêtement en laine

Éponger immédiatement le surplus de boisson alcoolisée avec un chiffon délicat ou un papier absorbant. Dans un contenant, mélanger à parts égales de l'eau chaude et de l'alcool à 90°. Éponger la tache avec ce mélange. Laver le vêtement sans attendre que la tache ne sèche.

Tache de sang sur la laine

Éponger le surplus de sang avec un chiffon délicat ou un papier absorbant. Frotter le sang délicatement avec du vinaigre blanc. Ne pas trop frotter pour ne pas abîmer le vêtement. Imbibé un linge d'eau froide et tamponner délicatement.

Pour ouvrir un pot sans forcer

Pour ouvrir un pot sans forcer, prenez une cuillère à l'envers, placer son extrémité entre le couvercle et le verre puis faites un quart de tour. Le pot ne sera plus sous vide d'air, et sera facile à ouvrir.

Nos écrivains

par Françoise Lavigne

*La chronique **Nos écrivains** est une chronique qui permet de publier les écrits littéraires de nos membres.*

***Nos écrivains** sert à promouvoir et à lancer les auteur(e)s d'ici. Cette chronique nécessite donc votre participation.*

L'amour de la nature

Assise près du ruisseau
À l'écoute du chant des oiseaux
Quel plaisir je ressens
Sous les caresses du vent
Le soleil de ses baisers
Me réchauffe, me fait bronzer
Et des fleurs aux multiples couleurs
M'offrent leur beauté, leur odeur

Françoise Lavigne



Québec 

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



Grand-Mère
632, 6^e Avenue
G9T 2H5
Tél.: 819-538-5291
1-866-255-4822
Télééc.: 819-538-7624

Jean-Yves Laforest
Député Saint-Maurice - Champlain
laforj1a@parl.gc.ca



Recette économique

par France Vincent



Galettes au gruau et bananes

2 tasses de gruau
 2 tasses de farine
 1 c. à thé de cannelle
 ¼ c. à thé de muscade
 ¼ c. à thé de sel
 ¼ c. à thé de soda
 1 c. à thé de poudre à pâte
 1 tasse de graisse ou de margarine
 1 tasse de sucre
 1 ½ de bananes écrasées
 2 œufs

Mélanger le tout
 Cuire à 350° F sur une plaque non
 beurrer sur la grille du milieu pendant
 10 minutes.



Recette cochonne

par Claire Bolduc

Brownies délicieux

Ingrédients :

½ t. de beurre
 2 carrés de chocolat non sucré
 1 t. de sucre
 2 œufs
 1 pincée de sel
 ¾ t. de farine
 ½ c. à thé de poudre à pâte
 ¾ t. de noix râpées (facultatif mais savoureux)
 ½ c. à thé d'essence de vanille
 20 guimauves régulières coupées en 2

Préparation :

1. Faire fondre le beurre avec le chocolat sur un feu doux .
Mettre de coté.
 2. Battre ensemble le sucre et les œufs. Ajouter au beurre et au chocolat.
 3. Mélanger ensemble : le sel, la farine, la poudre à pâte, les noix râpées.
 4. Incorporer au 1^{er} mélange, bien mélanger, ajouter la vanille.
 5. Verser dans un moule beurré de 9po. par 9po.
 6. Faire cuire au four à 350°F, 20 à 25 min. ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en sorte sec.
 7. Retirer du four et déposer les guimauves coupées en 2 le côté coupée sur le dessus.
 8. Remettre au four 5 à 10 min. à 350°F pour laisser fondre les guimauves.
- Le tout ne serait pas complet sans le glaçage !

Glaçage :

3 c. à table de beurre défait en crème
 ¼ t. de crème
 2 carrés de chocolat non sucré fondu
 2 t. de sucre en poudre
 ½ c. à thé d'essence de vanille
 Mélanger tous les ingrédients et glacer toute la surface de guimauves pendant que le gâteau est encore un peu tiède afin d'obtenir un dessus chocolaté.

Source : Recette de ma mère : Carmen Bolduc

Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

LA PUNITION DES CHIENS...

Ne vous êtes-vous jamais demandé ce qui poussait les chiens à se renifler le derrière à chaque fois qu'ils rencontrent un de leurs congénères? Je vais vous donner l'explication: Il y a très très longtemps, bien avant que les humains n'apparaissent, c'étaient les chiens qui régnaient en maîtres sur la planète. Ils étaient comme le sont les humains actuellement: ils marchaient sur leurs pattes de derrière, ils parlaient entre eux, bref, ils avaient ce que l'on peut appeler une vraie société... La seule différence est qu'ils vivaient avec un Dieu vivant, le dieu "NONOSS". Un jour, en pleine célébration du dieu NONOSS, un des chiens de l'assemblée laissa échapper une flatulence d'une odeur pestilentielle et cette odeur infecte se propagea jusqu'aux narines du dieu NONOSS Le dieu fut extrêmement fâché, et demanda au chien coupable de se dénoncer pour qui subisse sa punition. Or, aucun chien n'avança. Le Dieu NONOSS, après de multiples menaces, décida de transformer tous les chiens en ce qu'ils sont aujourd'hui. Et depuis ce jour là, les chiens cherchent le coupable...

Le petit Martin est assis au fond de la classe en train de faire un problème de maths, quand la jeune et jolie maîtresse décide de l'interroger.

-Martin, 5 oiseaux se posent sur une clôture, si tu tires sur un oiseau avec une carabine, combien d'oiseaux reste-t-il?

-Zéro répond le petit Martin parce que si je tire sur un oiseau, les autres vont s'envoler.

-Humm...ce n'est pas la réponse que j'attendais dit la maîtresse mais j'aime bien ta manière de penser?! Alors, le petit Martin lève la main et dit : «J'ai une question pour vous maîtresse. Trois femmes sont en train de savourer un cornet de crème glacée. La première lèche son cornet, la deuxième mord son cornet et la troisième le suce. Laquelle des trois est mariée?» La maîtresse rougit jusqu'aux oreilles et répond d'un air gêné : «Heu...je ne suis pas sûre, j'imagine que c'est celle qui suce le cornet. Non dit Martin. C'est celle qui porte une alliance...Mais j'aime bien votre manière de penser.»

Top 5

par Suzanne Hardy

- | | | |
|---|----------------------|------------------|
| 1 | Miles Away | Madonna |
| 2 | Quinze cent mille | Éric Lapointe |
| 3 | Revient | Ima |
| 4 | Part-time lover | The lost fingers |
| 5 | La maison est grande | Kain |



Source : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,

Décompte rock détente (radio), réf. du 4 octobre 2008

Jeux

En tout et pour tout

Véritable caméléon, le mot *tout* peut être déterminant, adjectif, adverbe ou pronom. Parfois, *tout* s'accorde, mais d'autres fois, il est invariable. Savez-vous dans quels contextes on doit l'accorder?

Consigne : complétez le texte ci-dessous en choisissant la forme appropriée du mot *tout*.

Hubert est découragé. Lorsqu'il est rentré à la maison aujourd'hui, 1.(tout, toute, toutes, tous) les papiers qui traînaient sur son bureau étaient par terre, déchirés pour la plupart. Il a eu des surprises du genre 2.(tout, toute, toutes, tous) la semaine : hier, ses plantes ont 3.(tout, toute, toutes, tous) été renversées; avant-hier, ses nouvelles chaussettes 4.(tout, toute, toutes, tous) en laine sont devenues immettables... La coupable? C'est Tempête, la nouvelle chienne d'Hubert, qui vient l'accueillir 5.(tout, toute, toutes, tous) les soirs à la porte, 6.(tout, toute, toutes, tous) contente qu'il y ait enfin une présence à la maison. C'est 7.(tout, toute, toutes, tous) elle d'être affectueuse au moment où Hubert voudrait 8.(tout, toute, toutes, tous) particulièrement la gronder! Depuis que Tempête est là, la vie d'Hubert est devenue impossible : la chienne le réveille à 9.(tout, toute, toutes, tous) heure de la nuit, mange 10.(tout, toute, toutes, tous) les miettes qu'elle voit par terre et détruit 11.(tout, toute, toutes, tous) ce qu'elle trouve sur son passage. La fille d'Hubert est 12.(tout, toute, toutes, tous) heureuse de cette nouvelle amie, mais Hubert commence à se demander si le jeu en vaut la chandelle.

Mot-Mystère

Thème : La petite séduction — Réponse : 9 lettres

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

- | | | | |
|--------------|-------------|-------------|-----------|
| A) accueil | Contact | H) | réception |
| Amitié | D) | histoire | S) |
| Amusé | Dany | hospitalité | séduire |
| Authenticité | E) | I) | surprise |
| C) | Émotions | invité | T) |
| Cadeau | G) | P) | Turcotte |
| Charmer | gastronomie | plaisir | V) |
| | | | village |

Anniversaires

Octobre

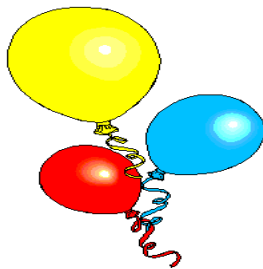
Claudette St-Arneault	07 octobre
Sylvie Lacerte	10 octobre
Michel Charrette	12 octobre
Pierrette Masse	12 octobre
Nicole Boisvert	14 octobre
Jacques Guimond	16 octobre
Cynthia Perron	19 octobre
Fernand Blais	23 octobre
Marcel Bruneau	24 octobre
Éveline Houle	25 octobre
Pierrette Guimond	26 octobre
Pierre Jacques	27 octobre
Michel Trottier	28 octobre
Claude Boisvert	29 octobre
Gabriel Viens	31 octobre

Novembre

Pierre Blais	1 ^{er} novembre
Louise Mongrain	02 novembre
Gérard Noël	02 novembre
Claire Bolduc	04 novembre
Stéphane Boucher	04 novembre
Lise Boucher	05 novembre
Rolande Bourassa	06 novembre
Sylvie Rompré	09 novembre
Isabelle Beaudet	12 novembre
Louise Durand	13 novembre
Dany Martel	20 novembre
Ginette Cossette	21 novembre
Rose-Aimée Lavigne	23 novembre
Marguerite Lapolice	24 novembre

Décembre

Alida Gauthier	07 décembre
Réjean Bordeleau	14 décembre
Danielle Doucet	16 décembre
Monique Génier	23 décembre
Lise Doré	27 décembre
Jean-Pierre Normandin	27 décembre



Janvier

Rosaire Muise	1 ^{er} janvier
Johanne Leccesse	03 Janvier
Michaël Mongrain	07 janvier
Cindy Lafrenière	09 janvier
Michel Landry	10 janvier
Renald Fortier	12 janvier
Simone Turgeon	12 janvier
Denis Perron	14 janvier
Jeanne-Lise Fortier	18 janvier
France Vincent	18 janvier
Marjolaine St-Arneault	20 janvier
Hélène Viens	23 janvier

Février

Maurice Lacombe	6 février
Yvette St-Ours	14 février
Steve Côté	19 février
Rita Isabelle-Barrette	27 février

Mars

Maurice Boisvert	12 mars
Mylène St-Pierre	12 mars
René Langlois	17 mars
Donald Turgeon	17 mars
Claire Fournier	22 mars
Ann Haley	22 mars
Francine Pépin	28 mars
Ghislaine Béland	30 mars

Pensée de Viateur

par Caroline Parent

On crée du bonheur en partageant son cœur et on peut se réinventer soi-même en y ajoutant un sourire.

Babillard

La chronique Babillard est une chronique qui permet la publication de petites annonces par les membres seulement et pour une durée de une (1) parution. La parution pour 20 mots est gratuite.

À vendre

3 cannes :

1 noire, 1 argent, 1 bronze avec pic

Prix : 5.00 \$ chacune



Pour information :
communiquiez avec
Nicole au 819-537-1442

Retour sur ...

3 soupers, les pique-niques et le voyage annuel depuis le dernier journal

14 juin Souper hot-dog

Il y a eu 36 personnes présentes. Il y a eu un tournoi de poches. Les gagnants sont : l'or : Jean-Marc Thiffault, l'argent : Gabriel Viens et le bronze : Jacques Guimond. Le moitié-moitié a été remporté par Nicole Boisvert. Le prix de présence pour l'épinglette a été remporté par Jeannette Lépine.

9 août 2008 Méchoui

Il y a eu 61 personnes présentes. Le prix de présence pour l'épinglette a été remporté par Nicole Boisvert. Notre ordinateur a été gagné par Françoise Lavigne. Le moitié-moitié par Maurice Lacombe.



Méchoui 9 août 2008



Il y a eu une exposition des peintures faites par quelques membres qui ont suivi le cours de «La Fenêtre».



Bonne Fête Caroline !

Mardi 26 août dernier, les personnes qui avaient participé aux pique-niques des mardis midi se sont vu offrir gratuitement une activité spéciale.



Sous la direction de Madame Marguerite Boivin nous avons visité l'Église St-Pierre, et une animatrice nous a présenté les gigantesques vitraux qui entourent cette magnifique structure historique.



On nous a présenté un diaporama du projet fenêtre sur le monde dont nous faisons partie

Retour sur ... (suite)



De plus, les participants des pique-niques d'H.S.I. ont réalisé une première en mangeant leur pizza à l'intérieur de l'Église.

Nous avons eu la chance de rencontrer Monsieur Gilles Ducharme qui nous a chaleureusement présenté l'Ouvroir St-Pierre. On y retrouve des vêtements à prix très modique et une variété de vêtements adaptés. Les membres de l'équipe de bénévoles de l'Ouvroir St-Pierre vous accueillent tous les lundis de 13h à 16h et tous les jeudis de 19h à 21h dans leur local situé au 792, avenue Hemlock à Shawinigan. Pour plus d'information vous pouvez téléphoner au numéro 819-536-5171.

13 septembre 2008

Voyage au Jardin Botanique et Insectarium de Montréal

Il y a eu 26 personnes.



Arrivée au Jardin Botanique de Montréal le 13 septembre 2008



Visite à l'Insectarium de Montréal le 13 septembre 2008

11 octobre

Party pyjama

Il y a eu 50 personnes présentes. Le prix de présence pour l'épinglette a été remporté par Rosianne Hardy. Le moitié-moitié a été gagné par Isabelle Leclerc.



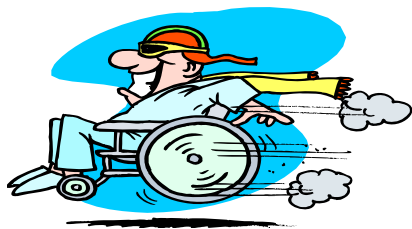
Pour notre souper d'octobre qui était à thème soit : «souper pyjama» 26 personnes étaient en pyjama.



La gagnante pour le prix de ceux qui étaient en pyjama est Johanne Leccesse

Je suis heureuse de constater que vous répondez en grand nombre aux activités proposées.

Isabelle Leclerc, Responsable du comité des loisirs



Le Béring

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

Prochaine parution Avril 2009

Responsable de la mise en page et du français écrit

Caroline Parent

Chroniqueurs (euses)

Nicole Boisvert
Claire Bolduc
Lynda Gauthier
Suzanne Hardy
Josée Lacombe
Johanne Leccesse
Isabelle Leclerc
Caroline Parent
Sylvie Rompré
France Vincent

Chroniqueuses – Participation spéciale

Françoise Lavigne

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
Messagerie :
handicapssoleil@hotmail.com

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du
Québec et

Bibliothèque nationale du
Canada

Remerciements

par Caroline Parent

H.S.I. Handicaps Soleil inc. voudrait remercier Nicole
Boisvert pour le don d'une marchette.

Merci Nicole !

Caroline Parent

Activités à venir...

Souper Ste-Catherine	15 novembre 2008	
Souper de Noël	6 décembre 2008	Souper gratuit
Souper des Rois	10 janvier 2009	Souper gratuit
Souper St-Valentin	7 février 2009	Souper au restaurant
Souper Cabane à sucre	21 mars 2009	
Souper de Pâques	18 avril 2009	

J'espère que vous viendrez en grand nombre fêter avec nous.

NOUVEAU SUR VOTRE CARTE DE MEMBRE

À Noter

- Restaurant Auger de la **5^e RUE**, nous donne **10 % de rabais** lors d'achat au restaurant ou sur livraison.
- Pizzeria Stratos de Shawinigan-Sud, donne aussi **10 % de rabais** lors d'achat ou sur livraison.
- Resto Pub 57 **NE DONNE PLUS DE RABAIS**

Veillez présenter votre carte avant de commander

Solutions des jeux

En tout et pour tout

Mot-mystère

5 tous	9 tous	1 tous	Rencontres
6 toute	10 toute	2 toute	
7 toutes	11 toutes	3 toutes	
8 tout	12 tout	4 tout	



*Liz Landry
Maire de Shawinigan*



Les réalisations de Handicaps Soleil, en dimension humaine et son approche pratique sont un atout de taille pour les personnes atteintes d'un handicap physique ou sensoriel et permettent à notre ville d'être un lieu où tous les citoyens ont leur place et peuvent y construire leur avenir.

Longue vie à Handicaps Soleil !



Serge
Brière
Rosaire
Muise

