

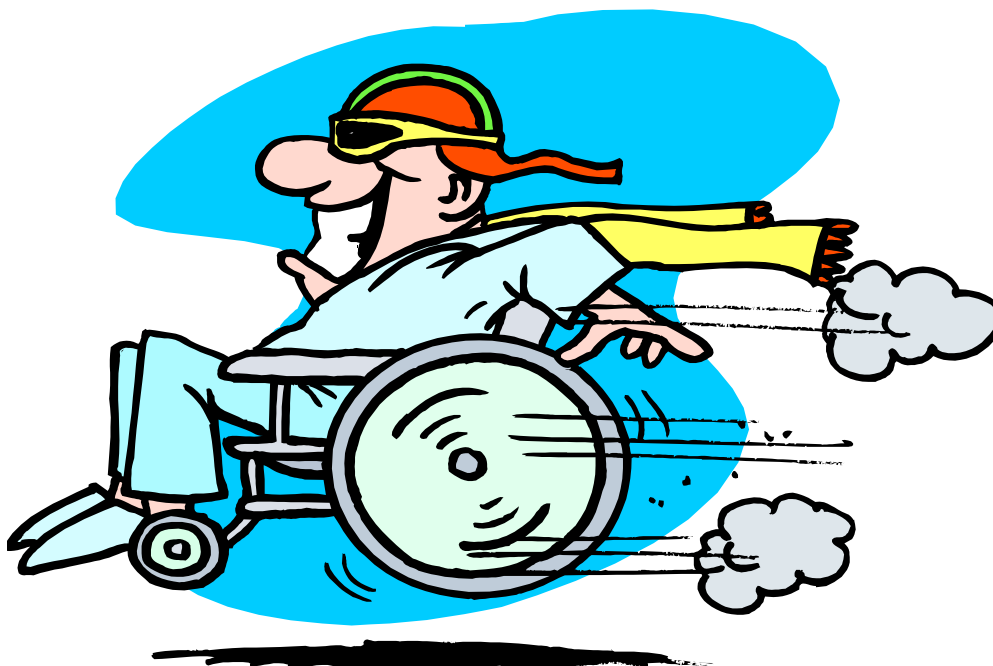


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Décembre 2017



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 12, no 3



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 départ d'Amélie Gélinas	3
Mot de la coordonnatrice aux activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Caroline Parent	4
Info-Béring	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-santé - 15 minutes de marche peut transformer votre corps!	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...L'alimentation joue sur nos humeur	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz : Les mots à double-sens	16
Jeux - Vrai ou Faux - L'alimentation	16
Jeux - Vrai ou Faux - L'eau	16
Jeux - Vrai ou Faux - Sommeil et activité physique	16
Jeux - Sudoku	16
Recette santé - Boulettes ou pain de viande à la dinde	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci!	19-20

Avec le soutien financier

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Emploi
Québec



Le Béring

Décembre 2017

Mot du président



Bonjour chers (ères) membres,

Je voudrais remercier Amélie pour son année passée avec nous. Bonne chance dans ton nouveau défi. Je souhaite la bienvenue à Chantal.

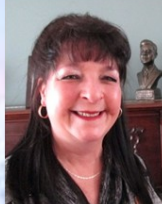
J'espère que vous avez passé un bel été même s'il a été long à partir.

Déjà l'automne tire à ça fin. Nous nous battons pour le transport adapté en espérant que ça se règle dans les plus brefs délais.

Je vous souhaite à toutes et à tous un joyeux temps des Fêtes en espérant que 2018 soit meilleure pour les personnes handicapées du grand Shawinigan.

Votre président
Dany Martel

Mot de la direction



Bonjour à vous tous et toutes,

Déjà 4 mois se sont écoulés depuis la dernière publication, vous pourrez donc constater dans Info-Béring les démarches effectuées concernant le transport adapté de Shawinigan avec l'appui de Rosanne Couture directrice de « L'Alliance des Regroupements des Usagers du Transport adapté du Québec » Merci Rosanne.

J'en profite également pour remercier Amélie Gélinas pour l'année passée avec nous. Elle a su m'apporter soutien et entraide tout au long de l'année. Bonne chance dans tes nouveaux défis! J'aimerais par ailleurs souhaiter la bienvenue à Chantal Mongrain qui assure le poste depuis 2 mois maintenant et qui a su s'adapter très vite à chacun d'entre vous.

Sur ce, je vous souhaite un excellent temps des fêtes, prenez l'hiver un jour à la fois et sachez profiter de chaque petit moment de bonheur!

Josée Houle, directrice générale

Mot de départ d'Amélie



Bonjour chers membres,

C'est avec regret que je vous annonce mon départ en tant que coordonnatrice des activités chez Handicaps Soleil. Je vous laisse entre de bonnes mains avec Chantal, j'en suis certaine! Je pars relever un nouveau défi au Centre d'Action Bénévole comme travailleuse de milieu auprès des proches aidants. J'ai passé une très belle année avec vous, j'ai appris à vous connaître, et vous m'avez appris tout un tas de trucs sur la réalité des personnes vivant avec un handicap. Je ressors de cette expérience enrichie, et je vous en remercie infiniment. Les apprentissages concernant l'accessibilité me serviront toute ma vie, et je continue de sensibiliser les gens à cette réalité quotidiennement. Bien sûr, je reste membre soutien dans l'organisme et nous aurons certainement l'occasion de nous voir lors des soupers mensuels. Merci encore à tous, et restez vous-mêmes, c'est votre force !

Cordialement,
Amélie Gélinas

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à tous et à toutes,

C'est avec grand bonheur que tout récemment, j'ai intégré le poste de coordonnatrice des activités à Handicaps Soleil. Depuis ce jour, je fais tout plein de belles rencontres. En effet, j'ai fait connaissance avec plusieurs d'entre vous, tous très sympathiques, auxquels je me sens déjà attachée. Je tiens d'ailleurs à vous remercier pour votre accueil si chaleureux. En retour, je veux que vous sachiez que je suis là pour vous divertir et vous faire plaisir.

En collaboration avec le comité des loisirs, je peux vous assurer que nous ferons en sorte de vous faire vivre de belles activités qui sauront vous ravir. En passant, nous sommes ouverts à vos suggestions.

Bien sûr, les activités habituelles se poursuivront au cours de l'hiver. Je serai très heureuse de vous accueillir au boccia, aux café-rencontres et aux ateliers de cuisines adaptées.

Nous vous tiendrons au courant à mesure par le biais de facebook. Comme vous le savez, ceci est valable pour toutes les activités; elles sont toujours annoncées sur facebook.

Alors, brisez la monotonie de l'hiver!! Sortez et venez nous voir!!!

Votre coordonnatrice des activités
Chantal Mongrain

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
Yves Therrien

Comité du journal

Claire Bolduc
Lise Brousseau
Josée Houle
Johanne Leccese
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Comité des loisirs

Mélanie Désilets
Jessie Lavergne
Johanne Leccese
Dany Martel

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!

Information : 819-536-5629

Témoignage de

Caroline Parent



Bonjour chers (ères) membres,

Aujourd'hui, c'est moi qui aie l'honneur de vous raconter mon histoire.

Je suis atteinte d'une paralysie du côté droit dû à un AVC à la naissance et je suis myope. J'ai une hydrocéphalie c'est une accumulation du liquide dans la tête (liquide céphalo-rachidien) dû à une anomalie de la circulation du liquide. J'ai été opérée on m'a installé un tube pour avoir une bonne circulation.

Dans mon quotidien, j'ai besoin d'aide pour certaines choses qui me prends mes deux mains. Par exemple pour attacher mes souliers je me suis achetée des lacets avec un mécanisme de fixation. Pour mélanger des ingrédients dans une recette j'ai un mélangeur électrique sur pied. Pour ouvrir des boîtes de conserve j'utilise un ouvre-boîte automatique. Avec le temps, j'ai appris à me trouver des outils ou des trucs pour me débrouiller le plus possible seule.

À l'école, j'ai eu l'aide d'un prof qui m'aidait dans mes matières et j'avais des livres et documents agrandis pour m'aider à mieux voir. Ensuite, j'ai fait un D.E.P. en secrétariat. En 2001, je suis devenue membre d'Handicaps Soleil et en 2005, l'association m'a donné la chance de travailler.

Au mois de mai dernier je me suis achetée un tricycle électrique pour adulte j'en ai fait tout l'été avec Michaël. Nous partions nous balader les soirs et fin de semaine lorsque le temps nous le permettait. L'hiver dernier j'ai commencé à faire de la raquette, je prévois en refaire cette année. J'apprécie ces deux sports ça me fait prendre l'air ainsi que de me faire bouger et j'adore ça.

Depuis le 1^{er} juillet dernier Michaël et moi, nous avons emménagés ensemble. Nous avons beaucoup plus d'autonomie maintenant qu'avant. À deux, nous nous soutenons et nous nous organisons bien. L'hiver dernier, je ne pensais point partir en appartement avec Michaël mais puisque nous nous entraisons tout va pour le mieux.

Malgré mes limitations je n'abandonne pas je persévère et je vais jusqu'au bout de tout ce que j'entreprends.

En terminant, je profite de cette occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes!

Au plaisir de vous voir lors des activités.
Caroline Parent

Info-Béring

par Josée Houle

Dossier Transport Adapté

La plupart d'entre vous, en tant qu'usagers du transport adapté, savez que depuis plusieurs mois la qualité du service laisse à désirer. Depuis la dernière parution du journal, plusieurs démarches ont été effectuées afin que le service de transport adapté soit desservi de façon équitable par rapport au service de transport public régulier, notamment au niveau du nombre d'heures de service offert.

Pour se faire, la directrice est allée vous représenter au congrès de l'Alliance des Regroupements des Usagés du Transport Adapté du Québec (A.R.U.T.A.Q) qui a eu lieu en septembre dernier. Ce congrès a permis aux représentants de différents organismes qui défendent les usagers du transport adapté au Québec d'échanger entre eux. C'est alors que des outils ont été proposés afin que nous soyons mieux équipés pour effectuer nos démarches auprès des autorités soit la Ville de Shawinigan en ce qui nous concerne. C'est ainsi que munis d'un dossier bien étoffé, votre président et votre directrice se sont présentés à l'Hôtel de Ville le 2 octobre dernier lors de l'assemblée municipale. Ils ont pris la parole afin de faire prendre conscience aux autorités de la situation et surtout de les inciter à entreprendre les démarches nécessaires auprès du Ministre des transports.

M. le maire Anger a alors affirmé qu'il prendrait en charge personnellement la demande d'augmentation de financement auprès dudit Ministre. Nous attendons donc avec impatience une invitation de sa part pour (nous l'espérons) une rencontre concluante. Vous serez bien sûr tenus au courant de tout dénouement dans ce dossier via Facebook. Soyez assurés que nous ferons tout en notre pouvoir afin d'obtenir pour vous un service de transport offrant des heures de service plus convenables qui pourront mieux répondre à vos besoins.



Retour sur...

Journée Baignade Camping Otamac - 15 août 2017



Encore cette année une belle journée au Camping Otamac. Nous avons pu profiter de la piscine et du spa.



Sortie au Parc National de la Mauricie du 22 septembre 2017



Le soleil était au rendez-vous pour notre journée sur le site Shewenegan du Parc National de la Mauricie



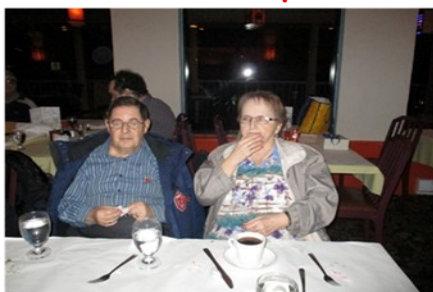
Retour sur...

Souper de la rentrée du 7 octobre 2017



Nous avons dégusté un bon repas.
Par la suite, nous avons eu une soirée latino.

Souper d'automne du 4 novembre 2017



Les deux complices qui boivent du vin ça dit bien des niaiseries.

Nos après-midis Bingo



Pierre prend son rôle au sérieux.

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...**Activités hivernales en semaine**

Les lundis
4 et 11 décembre 2017

***De retour en janvier 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

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

Activité de vendredi**Cuisine collective**

Endroit : À nos bureaux
726, 4^e Rue de la Pointe,
Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



Date à déterminer

Notre activité Plein-air**Tandem ski**

Endroit : Centre de glisse Vallée-du-Parc
10 000, ch. de la Vallée-du-Parc, Shawinigan

Heure : à déterminer

**Date limite pour réserver
à déterminer
*Places limitées**

Activités hivernales de fin de semaine

13 janvier 2018

Après-midi de quilles

Endroit : Place Biermans
1553, boul. Hubert-Biermans, Shawinigan

Heure : à déterminer

**Date limite pour réserver
10 janvier 2018
*Places limitées**

**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 hivernales de fin de semaine (suite)**

16 décembre 2017

Nos repas collectifs mensuels
(selon disponibilité du transport)

Souper de Noël

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117^e Rue, Shawinigan
Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

13 décembre 2017***Places limitées**

10 février 2018

Souper St-Valentin

Endroit : Restaurant Auger
493, 5^e Rue de la Pointe, Shawinigan
Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

7 février 2018***Places limitées**

10 mars 2018

Cabane à sucre

Endroit : Érablière chez Lahaie
3401, ch. du Parc National, Shawinigan
Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

7 mars 2018***Places limitées**

28 janvier 2018

25 février 2018

25 mars 2018

Nos après-midis Bingo

(selon disponibilité du transport)

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



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 !



Place Biermans: La Mecque du divertissement familial en Mauricie

La Place Biermans de Shawinigan est sans contredit l'endroit par excellence en Mauricie pour le divertissement de toute la famille. Les enfants comme les parents y trouveront leur compte et se divertiront pendant des heures! Vous aimez les quilles, le cinéma, le golf ou le billard? Vous voulez prendre un verre ou vous amusez dans les autos tamponneuses ou les simulateurs de jeux? **Vous trouvez tout cela sous un même toit, à la Place Biermans de Shawinigan.** Ce centre récréatif pour toute la famille est unique dans la région. Assurément, petits et grands ressortiront comblés de leur visite! **Cinéma** : Huit salles de cinéma et des loges VIP attendent les cinéphiles. Les nouveautés sont présentées les vendredis, samedis et dimanches après-midis ainsi que tous les soirs. De plus, lors des vacances estivales, des congés scolaires ou fériés, le cinéma est ouvert 7 jours sur 7, l'après-midi et en soirée. Les mardis et mercredis soirs, ou lors du cinéma couche-tard, profitez de spéciaux avantageux! **Salon 86** : Les jeunes adorent le Salon 86! Quant aux adultes, ils y retrouveront leur cœur d'enfants! Autos tamponneuses, simulateur de formule 1, tables de jeux, jeux électroniques; le Salon 86 regorge d'activités pour toute la famille! Une salle de fête est également disponible pour les enfants. Plaisir assuré! **Biermans Club** : Vous voulez prendre un verre, vous détendre dans une ambiance comme nulle part ailleurs? LE night-club dans la région vous accueille. Le Biermans Club, avec son DJ tous les samedis soirs, ces événements spéciaux et ses soirées thématiques, saura vous plaire. Venez découvrir l'ambiance et le décor! Le 20 décembre prochain, le célèbre DJ Dan Desnoyers réchauffera l'atmosphère du Biermans Club! Soyez de la partie pour cette soirée mémorable! **Quilles/ Billard/ Golf** : La Place Biermans de Shawinigan, c'est également 14 allées de quilles (6 de petites et 8 de grosses). Les vendredis, samedis et dimanches soirs, venez jouer au clair de lune! L'ambiance est totalement différente. Venez vivre l'expérience des quilles de nuit! La Place Biermans possède aussi des simulateurs de golf. Les golfeurs pourront donc parcourir les plus beaux terrains du monde, été comme hiver, en restant à Shawinigan! Toujours sous le même toit, à côté des allées de quilles et des simulateurs de golf, la Place Biermans propose des tables de billard et un bar. Pour vous détendre après une partie, quoi de mieux qu'un repas au casse-croûte qui vous offre un menu diversifié, des repas légers, des salades, des ailes de poulet et plus encore? Ou bien, désaltérez-vous au bar en deux parties de billard. Pourquoi pas?

Après tout, avec la multitude de services qu'offre la Place Biermans, tout le monde sera ravi!

Endroit : 1553, rue Biermans, Shawinigan

Téléphone : 819 539-8899

Source : www.lechodemaskinonge.com/actualites/economie/2010/1/27/place-biermans-la-mecque-du-divertissem-578531.html

Daniel Bélanger -Paloma

La sortie de ce nouvel album arrive avec la nouvelle enthousiasmante d'un retour sur scène de l'artiste. Prévoyant s'adjoindre les services de nombreux musiciens, l'auteur-compositeur-interprète promet de jouer non seulement ses nouveaux titres, mais aussi ses plus grands succès, qui s'accumulent l'air de rien depuis plus de 20 ans. Ne manquez pas l'envol grandiose de Paloma en 2017 !

Date : 02 décembre 2017,

Endroit : Centre des arts de Shawinigan,

Heure : 20h00

Coût : Régulier : 50,00 \$/

Étudiant : 30,00 \$

Billetterie : 819 539-6444

Source : www.cultureshawinigan.ca



Vincent Vallières - Le temps des vivants

Devenu un incontournable du paysage musical québécois, Vincent Vallières nous revient avec un tout nouveau spectacle tiré de son 7^e opus en carrière, Le temps des vivants. L'auteur-compositeur-interprète nous propose un album pop contrasté musicalement, allant de pièces festives à d'autres, plus intimistes. Un album où l'on retrouve la force d'évocation de Vincent Vallières. Faisant suite à l'album Fabriquer l'aube - certifié or et dont la tournée a généré plus de 150 spectacles à travers la province, en plus de faire de lui le 2^e artiste québécois à avoir vendu le plus de billets en 2014 - ce nouveau spectacle promet d'être authentique, touchant et rassembleur, à l'image du chanteur. L'occasion parfaite de découvrir des nouveautés et de retrouver les classiques tant aimés.

Date : 16 mars 2018

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : Régulier : 38,00 \$/Étudiant : 25,00 \$

Billetterie : 819 539-6444

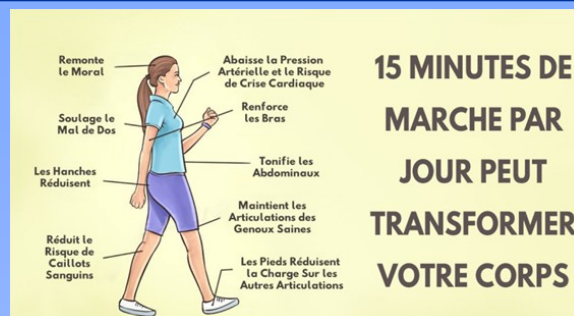
Source : www.cultureshawinigan.ca



Info-Santé
par Yves Therrien

15 minutes de marche par jour peut transformer votre corps!

Les modes de vie sédentaires et l'inactivité physique entraînent de graves problèmes de santé.



Cependant, vous ne pouvez pas trouver d'excuse pour ne pas faire au moins 15 minutes d'exercice chaque jour. Nous recommandons une forme simple de marche qui fournira des effets étonnants pour votre santé et votre corps. À savoir, vous n'avez besoin que de 15 minutes par jour pour soutenir votre santé globale.

Les chercheurs de l'hôpital universitaire de Saint-Etienne, de l'hôpital universitaire de Dijon, de l'Université de Lyon, du Centre régional pour la prévention du cancer et de l'Université Jean Monnet en France ont tous confirmé l'efficacité de cet exercice. Une de ces études a été publiée dans le British Journal of Sports Medicine. Il s'agissait de participants âgés de plus de 60 ans.

Ils devaient s'exercer 15 minutes par jour, et cela a réduit leur risque de décès de 22%, par rapport aux participants qui ne se sont pas exercés du tout. Les résultats de l'étude ont soutenu qu'une promenade de 15 minutes par jour « vous aidera à vivre plus longtemps ».

Les médias ont largement rapporté les résultats de ces études. En raison de tout cela, les médecins affirment que vous devriez faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Les avantages de la marche comme exercice à faible impact sont nombreux, notamment :

1. Elle prévient le diabète
2. Perte de poids
3. Augmente les niveaux de vitamine D
4. Elle soulage la douleur
5. Aide à prévenir le cancer du côlon, le cancer du sein et le cancer du poumon
6. Elle soutient la santé cardiaque
7. Elle améliore l'humeur

Par conséquent, essayez et vous allez remarquer les effets très bientôt!

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

6 trucs pour réduire sa consommation de sel

Février est le mois du cœur. Voilà un bon moment pour réviser ses habitudes alimentaires afin d'améliorer sa santé cardiovasculaire, notamment en réduisant sa consommation de sel. Voici quelques trucs pour y arriver. Petits gestes qui font une grande différence.

1. Lire le tableau de la valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive est un outil de choix pour repérer les sources importantes de sodium dans notre alimentation. Le sodium y est obligatoirement inscrit, tant en mg, qu'en % de la valeur maximale quotidienne à ne pas dépasser. Les produits qui affichent 5 % et moins de la valeur quotidienne représentent les meilleurs choix.

4. Dénicher les sources insoupçonnées de sodium

Céréales à déjeuner, pains, croissants sont souvent riches en sodium même si la perception salée n'est pas évidente. En fait, 14 % de notre apport en sodium provient des produits de boulangerie! On surveille donc les teneurs en sel de nos produits céréaliers préférés.

2. Limiter sa consommation d'aliments transformés

Puisque les aliments transformés sont les sources principales de sodium dans notre alimentation, mieux vaut cuisiner davantage. Les riz aromatisés, les sauces préparées, les soupes comptent parmi les aliments les plus riches en sodium.

5. Rechercher les allégations sur le sodium

Les mentions «faible en sodium» et «sans sodium» sont réglementées par Santé Canada. La -première indique que la portion apporte au plus 140 mg de sodium par portion, la seconde moins de 5 mg. Les aliments portant ces avis sont donc de bons choix.

3. Découvrir les fines herbes et les épices

Pour rehausser la saveur de nos plats, on peut cuisiner avec des fines herbes et des épices plutôt qu'avec du sel. Les substituts de sel (Herbamare, No salt, Mrs Dash) sont aussi intéressants.

6. Faire les bons choix au resto

Plusieurs choix santé au resto (salades et soupes aux légumes) sont très riches en sodium. Plusieurs restaurants affichent maintenant les données nutritionnelles de leurs plats. Mieux vaut les consulter (en ligne ou au resto) afin d'opter pour les choix raisonnables. **Faible en sodium** = Un maximum de 140 mg de sodium par portion. **Sans sodium** = Un maximum de 5 mg de sodium par portion.

Le sodium en bref

Présent dans le sang et dans le liquide extracellulaire de notre corps, le sodium participe à l'hydratation et contribue à la contraction des muscles. Il est également essentiel au contrôle de la tension artérielle.

Les besoins à rencontrer

Nos besoins journaliers en sodium varient de 1200 à 1500 mg par jour selon l'âge. Santé Canada suggère de ne pas dépasser le seuil de 2300 mg de façon quotidienne, soit l'équivalent d'une cuillère à thé de sel. On estime pourtant à 3400 mg la consommation moyenne journalière des Canadiens! C'est donc plus du double de nos réels besoins et 1,5 fois plus que l'apport maximal tolérable. La situation est inquiétante et plusieurs décès sont attribuables chaque année à cette surconsommation.

Mythe ou réalité?

Bien que le sel de table ne soit pas la source principale de sodium dans notre alimentation, il peut être intéressant de découvrir des substituts de sel.

La salière n'est pas la principale source alimentaire de sodium.

Réalité! En fait, 77 % du sodium consommé provient des produits transformés et non de la salière, laquelle ne représente que 11 % de notre consommation.

Seules les personnes souffrant d'hypertension doivent s'inquiéter de leur consommation de sodium.

Mythe! On devrait tous surveiller sa consommation de sodium. Certaines personnes, surtout les plus âgées, y sont plus sensibles que d'autres. L'objectif de Santé Canada pour 2016 était que la moyenne de consommation soit réduite à 2300 mg par jour.

La fleur de sel est meilleure pour la santé que le sel de table.

Mythe! La fleur de sel contient autant de sodium que le sel de table régulier. Toutefois, comme c'est un sel de finition, il suffit d'en mettre une toute petite quantité pour avoir l'effet craquant et salé sous la dent.

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?

Réponse: Un chat-peint de Noël

Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras ?

Réponse: Le Père Noël et ses rennes...

Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires ?

Réponse: Pour tenir son pantalon...

Comment fait-on entrer deux Père Noël dans un réfrigérateur ?

Réponse : Impossible, il n'existe qu'un seul Père Noël !

Il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- celui où il croit au Père Noël ;
- celui où il ne croit plus au Père Noël ;
- celui où il est le Père Noël ;
- celui où il ressemble au Père Noël.

Quelle est la différence entre un sapin de Noël et un automobiliste qui brûle un feu devant un policier?

Réponse : Aucune, ils se font tout les deux enguirlander

Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?

Réponse: Casse-noisette!

Nous sommes fin décembre et le juge du tribunal correctionnel est de bonne humeur.

Il demande au prisonnier : Bla

«Quelles sont les faits qui vous sont reprochés ?»

«On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt!»

«Mais ce n'est pas un crime ça. Et comment ça, trop tôt !»

«Ben, avant que le magasin n'ouvre...»

Source : www.blague.info
www.uneblague.com

Saviez-vous que...

L'alimentation joue sur nos humeurs

par Caroline Parent

L'alimentation joue un rôle fondamental dans notre maintien en bonne santé. Mais saviez-vous qu'elle influe aussi sur nos humeurs ?

« L'alimentation va nous aider à mieux gérer les situations extérieures stressantes », explique Laëtitia Agullo, diététicienne. Notre assiette nous apporte en effet des nutriments (lipides, protéines, glucides) ainsi que des micronutriments directement impliqués dans la biochimie du cerveau. « Ce que nous mangeons tient une place essentielle dans la sécrétion des neurotransmetteurs, dont ceux liés à notre bonne humeur : la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline. L'alimentation va aussi apporter des cofacteurs de ces neurotransmetteurs, c'est-à-dire des substances qui vont indirectement participer à leur fabrication », précise la spécialiste.

Source : <https://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/les-bons-aliments/l-alimentation-joue-sur-nos-humeurs-246391>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Décembre

7.....Alida Gauthier

27.....Jean-Pierre Normandin

Février

2.....Marcel Neault

14.....Marie-France Massicotte

28.....Josée Houle

Janvier

3.....Johanne Leccese

7.....Michaël Mongrain

12.....Simone Turgeon

20.....Marjolaine St-Arneault

24.....Yves St-Arnauld

Mars

14.....Amélie Gélinas

17.....Donald Turgeon

22.....Claire Fournier

28.....Francine Pépin



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



Jeux Les Charades

1. **Mon premier** est la 21^e lettre de l'alphabet
Mon deuxième mène d'une maison à une autre
Mon troisième est un des cinq sens
Mon quatrième fait parfois le lien entre ici et là
Mon tout est un pays d'Amérique.

Réponse: _____

2. **Mon premier** est le masculin de reine
Mon deuxième est une autre façon d'écrire le mot haut
Mon troisième est la 13^e lettre de l'alphabet
Mon quatrième est un mot qui veut dire ensemble
Mon tout est un pays d'Europe.

Réponse: _____

3. **Mon premier** est la 9^e lettre de l'alphabet
Mon deuxième est une note de musique
Mon troisième est le son du serpent
Mon quatrième signifie agir
Mon tout va par deux dans le monde.

Réponse: _____

4. **Mon premier** coule dans nos veines
Mon deuxième est l'ancienne monnaie de France
Mon troisième coupe le bois
Mon quatrième est la 19^e lettre de l'alphabet
Mon cinquième est le diminutif de compagnie
Mon tout est une ville d'Amérique.

Réponse: _____

Source : <http://www.unecharade.com/charade-sur-les-pays.html>

Qui suis-je ?

1. La mettre de son côté,
 Ne jamais la laisser tourner,
 Toujours en souhaiter peut permettre de gagner.
 Qui est-elle ?

Réponse: _____

2. Je commence par un E,
 Termine par un E,
 Et je n'ai qu'une seule lettre.
 Qui suis-je ?

Réponse: _____

3. Il est hier, simple ou composé
 Et peut remonter jusqu'à l'aube de l'humanité
 Car sans lui, demain n'est rien.
 Qui est-il ?

Réponse: _____

4. On me trouve souvent dans les cuisines.
 Je ne sens pas très bon.
 On me jette des papiers.
 On me remplit d'ordures.
 Qui suis-je ?

Réponse: _____

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

Mot Mystère Thème : Noël

Réponse : 9 lettres

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

A) Amour	Excès	R) Renne
Avent	F) Fête	Réveillon
B) Barbe	Frais	S) Santon
Boule	G) Guirlande	Sapin
Bûche	H) Hotte	T) Traîneau
C) Cadeau	Houx	V) Voeux
Chant	J) Jérusalem	
Cheminée	Jouet	
Cloche	L) Lutin	
Crèche	M) Mage	
D) Décembre	Messe	
Dinde	N) Neige	
E) Étoile	Noël	

Mot mystère : 9 lettres

Source : <http://www.fortissimots.com/mots-meles.html>

Jeux

Quiz : Les mots à double-sens

- Quel mot désigne à la fois un fruit et un oiseau de Nouvelle-Zélande ?
a) Le kiwi
b) La carambole Réponse : _____
c) Le tamarin
- Qu'est-ce qui peut être à la fois un ustensile de cuisine et un coquillage ?
a) La fourchette
b) Le couteau Réponse : _____
c) La cuillère
- C'est une lettre de l'alphabet mais aussi un outil de dessinateur, c'est :
a) Le T
b) Le P Réponse : _____
c) Le D
- On la retrouve sur la tête de certaines personnes mais aussi dans la bouche, c'est :
a) La carie
b) La couronne Réponse : _____
c) La capeline
- Quel mot désigne un costume de bal masqué mais aussi une pièce de jeu de société représentant un rectangle avec des points ?
a) Le domino
b) Le mikado Réponse : _____
c) Le dé
- Quel mot désigne à la fois un oiseau échassier et un appareil de levage ?
a) L'échasse
b) La grue Réponse : _____
c) Le héron
- Quel mot désigne une empreinte creuse mais aussi un coquillage ?
a) Coque
b) Patelle Réponse : _____
c) Moule
- C'est l'arbre qui produit un fruit d'automne mais aussi une expression journalistique désignant un article d'information de faible importance, c'est :
a) Un châtaignier
b) Un marronnier Réponse : _____
c) Un pommier
- C'est une commune frontière de l'Allier mais aussi un animal piquant, c'est :
a) Hérisson
b) Guêpe Réponse : _____
c) Porc-épic
- Quel mot désigne à la fois un homme maladroit et une vieille pantoufle ?
a) Une mule
b) Une charentaise Réponse : _____
c) Une savate

Source : <https://www.quiz.biz/quiz-208986.html>

Vrai ou Faux : L'alimentation

- Notre alimentation a une influence sur le fonctionnement de notre cerveau?
a) Vrai
b) Faux Réponse : _____
- Quand on vieillit, les besoins en calcium diminuent?
a) Vrai
b) Faux Réponse : _____

Source : <https://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/quiz-vrai-ou-faux-quiz-l-alimentation-o21280.html>

Vrai ou Faux : L'eau

- Les besoins en eau diminuent avec l'âge?
a) Vrai
b) Faux Réponse : _____
- La meilleure des boissons est l'eau?
a) Vrai
b) Faux Réponse : _____

Source : <https://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/quiz-vrai-ou-faux-quiz-l-eau-o21279.html>

Vrai ou Faux : Sommeil et activité physique

- Les tisanes peuvent vous aider à retrouver le sommeil?
a) Vrai
b) Faux
Réponse : _____
- Lorsqu'on vieillit, on dort moins bien?
a) Vrai
b) Faux
Réponse : _____
- Faire de la marche à pied diminue le risque de fracture?
a) Vrai
b) Faux
Réponse : _____

Source : <https://sante-guerir.notrefamille.com/sante-a-z/quiz-vrai-ou-faux-quiz-sommeil-et-activite-physique-o21278.html>

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 !



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

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

Recette santé**Boulettes ou pain de viande à la dinde**

par Claire Bolduc

Que vous les serviez avec une sauce aigre-douce ou à la suédoise, ces boulettes seront savoureuses de toutes les façons !

Ingrédients :

175 ml ou ¾ tasse	céréales All-Bran Buds
15 ml ou 1 c. à soupe	lait 1%
500 g ou 1 lb	dinde hachée
1	gros œuf, légèrement battu
125 ml ou ½ tasse	épinards cuits, hachés
125 ml ou ½ tasse	oignon finement haché
2	gousses d'ail hachées fin
125 ml ou ½ tasse	fromage parmesan râpé
5 ml ou 1 c. à thé	sel et poivre fraîchement moulu (chacun)
5 ml ou 1 c. à thé	thym frais haché
15 ml ou 1 c. à soupe	huile végétale

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 350* F (180* C)
2. Dans un petit bol, mélanger les céréales et le lait et laisser reposer 5 minutes.
3. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients sauf l'huile. Bien mélanger, sans trop manipuler pour éviter que les boulettes de viandes soient dures.
4. **Façonner le mélange en boulettes** de 4 cm (1 ½ po), puis les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Badigeonner les boulettes d'huile et les mettre au four 20 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Conseil : Servir ces boulettes de viande seules ou avec votre sauce favorite.

Pour un pain de viande à la dinde, presser le mélange dans un moule à pain badigeonné d'huile et faire cuire au four à 350° F (180° C) pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Trancher et servir.

Donne 4 portions dont 1 portion équivaut à : 290 calories, 38 g de protéines, 11 g de lipides, 18 g de glucides et 8 g de fibres.

Source : https://www.allbran.ca/fr_CA/recettes/recette-de-boulettes-de-viande-la-dinde-et-aux-pinards-recipe.html



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Menu du réveillon de Noël

Cocktail de joie et bouchées surprises, Velouté d'amitié et tartines de santé, Filet d'amour à la sauce folie douce, Bûche d'harmonie et mignardises 100% tendresse...Régalez-vous !!!

Source : <http://cybermag.cybercartes.com/15-facons-de-souhaiter-un-joyeux-noel/>

Solutions des jeux

Charades

- Uruguay (u-rue-goût-way)
- Royaume-Uni (roi-au-m-uni)
- Hémisphère (i-mi-sss-faire)
- San Francisco (sang-franc-scie-s-co)

Qui suis-je ?

- La chance
- Une enveloppe
- Le passé
- Une poubelle

Mot mystère papillote

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

Vrai ou Faux - L'alimentation

- Vrai** : Certains nutriments de l'alimentation peuvent être utiles pour conserver ses capacités intellectuelles : les oméga-3, les vitamines du groupe B, les vitamines et les oligoéléments antioxydants.
- Faux** : Les seniors ont les mêmes besoins en calcium que les adolescents (1200 mg / jour). Pour couvrir ces besoins, il faut consommer 3 à 4 produits laitiers par jour (yaourts, fromages frais, laits fermentés, fromages, lait).

Vrai ou Faux - L'eau

- Faux** : Les seniors doivent boire suffisamment, car leur sensation de soif est diminuée. Boire 1,5 l d'eau par jour permet une bonne hydratation et lutte efficacement contre les transits paresseux qui touchent un quart des personnes âgées.
- Vrai** : La boisson idéale reste l'eau, qu'elle soit du robinet, de source ou minérale. Il faut cependant faire attention aux eaux fortement minéralisées, qui posent notamment problème en cas de lithiase rénale. Boire des tisanes, des jus de fruits, du lait, des soupes permet de compléter l'apport en eau.

Vrai ou Faux - Sommeil et activité physique

- Vrai** : Certaines tisanes sont connues pour leurs effets apaisants. Vous pouvez consommer du tilleul, de la verveine, de la camomille ou de la fleur d'oranger.
- Vrai** : Le temps fragilise effectivement les rythmes biologiques. L'horloge chargée de l'alternance veille/sommeil a tendance à se désynchroniser. Mais la qualité de l'environnement est également en cause dans les troubles du sommeil.
- Vrai** : Une activité physique quotidienne de 30 minutes est préconisée. Elle permet d'augmenter la densité minérale osseuse et, de ce fait, est associée à une réduction des facteurs de risque de l'ostéoporose. Elle permet le maintien de la masse musculaire et diminue le risque de chutes et de fractures.



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

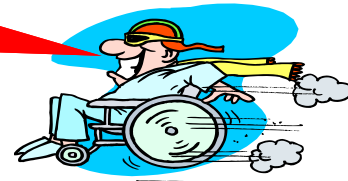
Dépôt légal
ISSN
Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

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

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net



Le Béring

Participation spéciale
Amélie Gélinas
Responsable de la mise en page
Caroline Parent
Responsable du français écrit
Lise Brousseau

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




Facebook Pierre Giguère

Société Laurentide



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

Me Karine La Haie, LLB, DDN



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

Tel. : 819 731-8995
Télec. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net
112, 4e avenue 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-Sud
de Shawinigan

André Héon
Directeur général

Siège social
2500, 5^e Avenue
Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

Téléphone : (819) 536-4404
Télécopieur : (819) 537-6604
andre.heon@desjardins.com

Merci !



**Conseil 1209
Grand-Mère**
**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