

# Le Béring

Juin 2008

Volume 3, no 2

**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

## Dans ce numéro :

Comité des loisirs	2
InfoBéring	
Pensée de Viateur	
Nos amis les animaux	3
Suggestions de Viateur	4
Question de santé	5
Hommage	6
Témoignage	
Saviez-vous que...	
Wow!!! Recette pour diabétique	7
Trucs de Viateur	
L'internaute	8
Wow !!!Recette cochone	9
Recette économique	
Blagues de Viateur	10
Nos écrivains	
Jeux	11
Les anniversaires	12
TOP 5	
Babillard	
Retour sur...	13
Remerciements	
Activités à venir...	
Solutions des jeux	

Avec le soutien financier



## Mot de la présidence

Chers membres,  
Juste un petit mot pour vous remercier de m'avoir permis d'entrer dans le CA d'HSI.

J'aurais aimé qu'il y ait plus de personnes qui participent à l'AGA qui a eu lieu le samedi 24 mai 2008 à la salle communautaire de St-Georges car il ne faut jamais que vous oubliez qu'HSI Handicaps Soleil Inc. VOUS appartient.

Donc, il n'en tient qu'à vous qu'HSI survive et grandisse pour devenir une belle grande association pour les

personnes handicapées de notre région. Nous, le CA, ferons tout ce qui est possible pour que tout le monde soit heureux et fier d'appartenir à une si belle association. Et, pour cela nous avons trouvé une directrice générale qui je crois va faire tout son possible, son nom est Mme Lynda Gauthier. Nous allons donc tous travailler main dans la main pour que VOTRE association soit vivante et accueillante. Au plaisir de se revoir.

En passant, voici votre nouveau CA :  
Nicole Boisvert, vice-présidente,  
Isabelle Leclerc, trésorière,  
Claire Bolduc, secrétaire,  
Johanne Leccesse, administratrice,  
Pierre Jacques, administrateur,  
Suzanne Hardy administratrice et moi-même.

Sylvie Rompré, présidente

P.S. N'oubliez surtout pas que votre participation est nécessaire pour un bon fonctionnement.

## Mot de la direction

Bonjour à tous chers membres,  
C'est avec un grand plaisir que je me joins à votre groupe. J'ai pris le flambeau de nouvelle directrice, lundi le 12 mai dernier. Depuis cette journée, j'ai eu la chance de rencontrer quelques-uns parmi vous lors de l'assemblée générale. Je tiens à vous remercier de votre accueil chaleureux et je suis fière de constater votre participation et votre dynamisme. Je ne peux garder sous silence la qualité des personnes qui s'impliquent activement et sans compter dans votre organisation. Félicitation à Caroline, Isabelle, Josée et Nicole.

Je suis très confiante qu'avec la nouvelle équipe du CA et mes deux assistantes hors pairs nous ferons une équipe du tonnerre. Je mettrai toutes mes connaissances et tout mon cœur afin de mener à bien tous les dossiers. C'est avec un intérêt professionnel et personnel que je m'investirai dans cette merveilleuse aventure d'Handicaps Soleil inc..

À tous, je vous souhaite un merveilleux et chaud été.

La directrice générale  
Lynda Gauthier

## Mot du Comité des loisirs

Bonjour chers (ères) membres,

Nous sommes presque rendu en milieu d'année et je peux dire que nous vous sommes très reconnaissants de voir que vous répondez si bien à nos activités. Soyez assurés (es) que nous ferons en sorte que l'autre demie année vous intéressent tout autant.

Isabelle Leclerc,  
Responsable du Comité des loisirs

---

## Info Béring

Nous vous rappelons qu'H.S.I. Handicaps Soleil inc. possède un tricycle assisté pour fauteuil roulant que lui a fait don la Fondation Le Parrainage du Centre de services en déficience intellectuelle de la Mauricie et du Centre-du-Québec (CSDI MCQ). Ce nouvel équipement est mis à la disposition des membres afin de favoriser la participation des personnes atteintes d'un handicap physique ou sensoriel aux activités de loisirs de notre organisme. Grâce à l'acquisition de ce tricycle assisté pour fauteuil roulant, les membres pourront faire des randonnées le long de la piste cyclable de la Promenade du Saint-Maurice, et lors de pique-niques.

Les personnes à mobilité restreinte et leur accompagnateur qui voudront utiliser le tricycle assisté pour fauteuil roulant devront en faire la **réservation, en téléphonant à Caroline au bureau au 819-536-5629**. Elle vous donnera également les renseignements sur son utilisation et les consignes à suivre pour vous permettre de faire votre balade en toute sécurité. Nous comptons donc sur votre bienveillante collaboration.



---

## Pensée de Viateur

Par Isabelle Leclerc

Je rallie mes forces intérieures afin de déployer mon plein potentiel.

---

## Nos amis les animaux

par Lisette Crête

Au nom de tous les «ouf ouf» ainsi que moi-même, nous vous souhaitons de très belles vacances avec plein d'activités.

### L'ACCOUPEMENT OU LA STÉRILISATION DU CHIEN

#### STÉRILISATION;

Pourquoi faire stériliser son chien ? Si on ne veut pas faire de la reproduction, il est préférable de le faire stériliser.

- 1- L'animal n'ira pas à la recherche de son ou sa partenaire et risquer de se faire frapper et de le perdre.
- 2- La femelle ne se ramassera pas avec des chiots dont on ne connaît pas la race du mâle.
- 3- Même si votre animal est garder en laisse, il ou elle va tout faire pour aller à la recherche de son ou sa partenaire durant la période de chaleur. Ce qui revient à dire, que si on ne fait pas de reproduction, la stérilisation amène moins de problème pour la famille.

#### ACCOUPEMENT :

Avant de faire accoupler votre femelle il faut penser aux inconvénients que cela peut apporter.

Inconvénients;

- 1- Sommes-nous prêt à payer du vétérinaire en cas problèmes durant la grossesse et à l'accouchement ?
- 2- As-t-on trouvé le bon mâle pour notre femelle.....ex.(caractère, grosseur...etc.)

#### REPRODUCTION CANINE

##### Cycle de la chienne :

Les premières chaleurs surviennent entre 6 et 24 mois (petites races 6 à 9 mois et grandes races 9 à 18 mois.)

Le cycle reproductif de la femelle comporte 4 phases distinctes.

A) Prooestrus, c'est le début des écoulements, la vulve est enflée et dure, le mâle est attiré par la femelle mais cette dernière refuse tout accouplement; cette période dure en général 9 jours.

B) Oestrus; c'est la période de réceptivité sexuelle, la femelle attire le mâle et permet l'accouplement. La femelle soulève sa queue et la dévie de côté tout en restant immobile. La vulve est moins enflée. Cette période dure en moyenne 9 jours. L'ovulation se produit en moyenne vers le 2<sup>e</sup> ou le 3<sup>e</sup> jour de l'oestrus est dur entre 12 et 72 heures.

C) Dioestrus : cette période débute le 1<sup>er</sup> jour où la femelle refuse le mâle et dure environ 60 jours. La vulve n'est presque plus enflée et il y a très peu ou pas d'écoulement vulvaire.

D) Anoestrus; c'est la période où il n'y a pas d'activité au niveau des ovaires. La vulve est petite.

Dans la prochaine chronique nous continuerons de parler de l'accouplement et la reproduction canine. Pour plus de renseignements sur les animaux vous pouvez rejoindre l'association au 819-533-7150 en laissant votre message.



Service de zoothérapie A.P.A.M.

## Suggestion de Viateur

par Johanne Leccesse

### Fête de la pêche à Shawinigan

**Les 14 et 15 juin 2008**

Lors de la fête québécoise de la pêche vous pourrez pêcher sans permis partout au Québec. À Shawinigan, les pêcheurs sont invités à tendre la ligne dans la rivière Saint-Maurice et la rivière Shawinigan où des milliers de truites brunes et arc-en-ciel ont étéensemencées. De l'animation, pêche en barboteuse pour les plus jeunes le samedi, dégustation et autres activités soulignent ce rendez-vous familial de plus en plus populaire.

#### Coordonnées:

Shawinigan, QC G0X 1L0 Canada

#### Téléphone principal:

819-538-0305

Site internet : [www.visionstmaurice.org](http://www.visionstmaurice.org)

### Rallye familial de Saint-Mathieu-du-Parc

Dans le cadre des Journées de la culture, la municipalité de Saint-Mathieu-du-Parc invite toute la famille à participer à la 3e édition de son RALLYE FAMILIAL, dont le thème est la découverte de notre patrimoine. Parcourez le territoire de Saint-Mathieu à la recherche d'indices et sachez résoudre les énigmes tout en vous amusant. Joignez-vous à nous pour vivre une journée de plaisir à la découverte de Saint-Mathieu-du-Parc. Cette activité est ouverte au grand public et comprend le repas, la soirée avec animation et les prix de participation. Le départ se fait du centre communautaire. Surveillez notre publicité pour connaître l'horaire de la journée. **Activité gratuite.** De plus, venez participer à la deuxième édition de la fête de l'Halloween à Saint-Mathieu-du-Parc, **LA QUÊTE DES ENFANTS PERDUS.**

#### Coordonnées :

561, chemin Déziel

St-Mathieu-de-Parc, QC G0X 1N0 Canada

#### Téléphone principale :

819-532-2205

#### Télécopieur :

819-532-2415

Site internet : [www.stmathieuduparc.org](http://www.stmathieuduparc.org)

### Délices d'automne

**30, 31 août et 1er septembre 2008**

Amoureux de découvertes gastronomiques et de produits du terroir, vous êtes conviés à un rendez-vous incontournable de l'agroalimentaire. Au menu, des dégustations chez près d'une cinquantaine d'exposants de la Mauricie et d'ailleurs au Québec. Ils vous feront découvrir leurs produits fins, dans un décor unique sur la rive du Saint-Laurent.

Musique d'ambiance et spectacle pour enfants vous feront vivre une aventure culinaire hors de l'ordinaire.

#### Entrée gratuite.

#### Coordonnées:

Parc Portuaire

Trois-Rivières, QC Canada

#### Téléphone principal:

819-370-6635

Site internet : [www.delicedautomne.qc.ca](http://www.delicedautomne.qc.ca)

### Classique internationale de canots de la Mauricie inc.

**Du 29 août au 1er septembre 2008**

Sous le thème "75 ans...de tradition et de fierté!" la Mauricie est témoin privilégié d'une compétition d'endurance historique et unique en Amérique du Nord. De La Tuque à Trois-Rivières, en passant par Saint-Roch-de-Mékinac et Shawinigan, les meilleurs canotiers de marathon au monde défient la majestueuse rivière Saint-Maurice sur près de 195 km. Compétition, activités familiales, feux d'artifice, etc...

**Entrée gratuite sur la majorité des sites. Un site à 3.\$.** (Surveiller les médias pour la programmation spéciale de la 75e édition.)

#### Coordonnées:

253, 3<sup>e</sup> Rue

C.P. Succ. Bureau-chef, bureau 207

Shawinigan, QC G9N 6T8 Canada

#### Téléphone principal :

819-537-9221

#### Télécopieur :

819-537-6392

Site internet : [www.classiquedecanots.qc.ca](http://www.classiquedecanots.qc.ca)

## Question de Santé

par Claire Bolduc

### Conseils santé pour les oreilles

#### Insectes dans l'oreille

Faire coucher la personne sur le côté opposé à l'oreille atteinte et verser quelques gouttes d'huile minérale dans l'oreille, cela permettra de faire glisser l'insecte vers l'extérieur. **Ne pas verser d'eau dans l'oreille car cela risquerait de faire gonfler l'insecte et de nuire à son expulsion.**

#### Otites des baigneurs

Pour les personnes sujettes à faire des otites des baigneurs ou à avoir des bouchons de cérumen, il est bon d'utiliser des bouchons d'oreilles pour la baignade. Pensez à bien sécher vos oreilles après un bain ou une douche, avec le petit bout d'une serviette en se penchant la tête de côté et en étirant le lobe de l'oreille dans différentes directions pour aider à faire sortir l'eau. Une ou deux gouttes d'huile minérale dans les oreilles une fois par semaine aidera celles qui ont un cérumen dur.

#### Danger de l'utilisation de coton-tige (Q-Tips) dans les oreilles.

Cela peut :

- Pousser et faire durcir le cérumen (la cire) plus loin dans le conduit auditif et en amener une accumulation (bouchon de cire) au fond du tympan,
- Abîmer et même perforer le tympan,
- Faire développer une otite externe et si le tympan se perforé, l'infection peut même se répandre au cerveau.

Optez pour une méthode douce pour se nettoyer le bord des oreilles en utilisant un mouchoir en papier placé autour de votre auriculaire (petit doigt).

Claire Bolduc, infirmière

---

## Hommage

par Isabelle Leclerc

Le conseil d'administration et les membres utilisateurs tiennent à rendre hommage à tous nos bénévoles et accompagnateurs. Votre grande générosité rend la vie plus facile lors de nos soupers ou activités. Handicaps Soleil ne pourrait fonctionner sans vous qui donnez bénévolement de votre temps.

Merci beaucoup !

Isabelle Leclerc.  
Responsable du Comité du journal

---

## Témoignage

par Isabelle Leclerc

Bonjour je suis Isabelle Leclerc. Comment je suis devenue handicapée ? En premier lieu laissez-moi vous parler de ma vie d'avant : j'étais une personne active qui n'avais peur de rien. J'avais la vie devant moi, je faisais de beaux projets quand, le 16 avril 1988, tout a basculé, j'étais devenue handicapée. Après la période de questions sans réponse, je me suis relevée les manches, la vie (ma vie) n'était pas terminée. J'ai eu à vivre beaucoup de déceptions mais aujourd'hui je peux dire que je suis heureuse et sereine. Il m'arrive encore d'avoir des périodes de découragements mais ils sont de moins en moins difficile à effacer et vous êtes vous de H.S.I. Handicaps Soleil en partie responsable. Vous me dites souvent que je vous fais du bien mais n'oubliez jamais que vous aussi m'en faites énormément.

Merci

Isabelle Leclerc

---

## Saviez-vous que...

par Isabelle Leclerc

### **Pour conservez du persil frais :**

Il faut le plonger la tête la première dans un récipient d'eau et placer le tout au réfrigérateur.

### **Pour avoir des verres personnalisés :**

Lors d'une réception, nouer un ruban ou un bout de laine de couleur au pied des verres à vin. Chaque invité ayant sa couleur, tout le monde retrouvera son verre.

### **Pour faire une limonade express**

Il faut presser à l'avance une douzaine de citrons et congeler le jus dans des moules à glaçons. Pour une bonne limonade, disposer 1 ou 2 glaçons dans un grand verre d'eau et sucrer au goût.

---

## Wow !!! Recette pour diabétiques

par Claire Bolduc

### Recette santé riche en fibres : Surprise à l'ananas

Donne six portions

1½ tasse (375 ml) de lait écrémé  
1 paquet de mélange léger pour pouding instantané à la vanille  
1 tasse (250 ml) de garniture fouettée congelée (légère) décongelée  
1 boîte de 8 onces (227 ml) d'ananas broyés égouttés  
2 petites bananes, finement tranchées  
¼ de tasse (60 ml) de biscuits Graham en miettes (soit environ 4 biscuits)

- 1 Verser le lait écrémé dans un bol moyen et ajouter le mélange à pouding
- 2 Battre à l'aide d'un fouet ou d'un mélangeur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne épais (environ 2 minutes).
- 3 Incorporer délicatement la garniture fouettée, congelée, décongelée et les ananas, puis bien mélanger.
- 4 Ajouter les bananes tranchées et les miettes de biscuits Graham au mélange à pouding. Réserver (mettre de côté) quelques tranches de bananes et des miettes de biscuits pour décorer. Vous pouvez aussi verser une couche de pouding, une couche de banane et une autre de miettes de biscuits
- 5 Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Une portion donne : 28g. de glucides  
4g. de protéines  
3,7g. de lipides (matières grasse)

Bon appétit !

Claire Bolduc, infirmière

Source : La santé au menu de Karen Graham dt.

## Trucs de Viateur

par Caroline Parent

### Conserver l'aloès

L'aloès, tout le monde le sait, est une plante de premier ordre pour traiter les problèmes de peau. Afin de conserver la plante, je retire la plus grosse tige. Avec un couteau aiguisé, j'ouvre le centre sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, je retire la gelée en partant du haut vers le bas et je la laisse tomber dans un petit pot de prescription vide. Je mets le pot au frigo. La gelée devient liquide et peut être utilisée pour brûlures, coup de soleil, égratignures, piquûres d'insectes, etc. Il faut bien brasser avant d'utiliser. Se conserve des mois au frigo.

### Un lit avec encore plus de fraîcheur

Pour obtenir un lit qui dégage une odeur de fraîcheur pendant plus de temps, on peut placer des feuilles d'assouplissant pour vêtements dans les taies d'oreiller et sous les draps.

### Laver des draps de lit

Pour éviter que les draps de lit ne se roulent en boule dans la machine à laver ou la sècheuse, je les plie en quatre avant de les déposer dans la machine.

### Pour une couette bien gonflée

Pour une couette bien gonflée, mettre dans le tambour de la machine à laver 2 balles de tennis.

### Pour mettre une taie d'oreiller rapidement

Pour mettre une taie d'oreiller rapidement, il suffit de mettre la taie à l'envers, de rentrer ses bras à l'intérieur et de prendre l'oreiller par deux coins. Retourner la taie d'un coup, et voilà!

### Pour enfiler une housse de couette

Pour enfiler une housse de couette plus facilement, mettre la housse à l'envers, placer les mains aux deux coins, attraper la couette par deux coins et secouer le tout. La housse s'enfilera toute seule.

Source : [www.trucsmaison.com](http://www.trucsmaison.com)

## L'internaute

par Edith Sirois

### Chiffrier électronique

Notre dernier article portait sur les logiciels de traitement de texte. Aujourd'hui, nous vous présentons les logiciels de chiffrier électronique. Un tel logiciel est utilisé pour élaborer des documents des plus variés. Il est composé d'un ensemble d'outils conçus pour optimiser vos procédures de création et de publication de vos documents, avec rapidité et efficacité. Voici quelques exemples de documents que vous pouvez produire avec un logiciel de chiffrier électronique :

- Tableau
- Graphique
- Rapport
- Budget
- Calculs
- Etc.

Pour utiliser un chiffrier électronique, les personnes doivent avoir, bien sûr, un ordinateur et un logiciel de chiffrier électronique. Cependant, si les personnes désirent une copie papier de leur document, ils doivent avoir accès à une imprimante. Il existe plusieurs logiciels de chiffrier électronique, mais les plus utilisés sont :

- Microsoft Excel;
- Lotus 1-2-3;
- Quattro Pro de la suite WordPerfect Office;
- Calc de OpenOffice.org.

Si vous désirez en connaître davantage sur ces logiciels et leur utilisation, n'hésitez pas à nous contacter. C'est avec grand plaisir que nous vous ferons découvrir ces nombreux outils. Il est à noter que le projet se termine très bientôt (août 2008). Cependant, des places sont encore disponibles pour vous. Inscrivez-vous le plus tôt possible!

### Edith Sirois

Coordonnatrice Apprentissage virtuel

Centre-Mauricie

Un double-clic sur la découverte!

819-537-5107 poste 210

[www.avcm.ca](http://www.avcm.ca)



## Wow !!! Recette Cochonne

par Nicole Boisvert

### Smoothie le mandarin

1 portion

(60 ml) ¼ de tasse de bleuets  
 1 mandarine pelée, en quartier  
 1 boule de yogourt glacé à la vanille  
 1 pincée de poudre de caroube  
 Glace pilée, au goût

- 1 Mettre les fruits dans le mélangeur
- 2 Réduire à la vitesse basse environ 30 secondes et graduellement, augmenter la puissance et continuer de réduire de 30 secondes à 1 minute en ajoutant le yogourt glacé et la poudre de caroube
- 3 Continuer de mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter le glace pilée, mélanger 5 secondes de plus et servir.



## Le coin des lecteurs

par Josée Lacombe

*La chronique **Le coin des lecteurs** est une chronique qui permet de publier les lettres des membres. **Le coin des lecteurs** sert aussi à faire un sondage parmi les membres et d'en publier les résultats. Cette chronique nécessite donc votre participation.*

## Recette économique

par France Vincent

### Biscuits au citron

¾ de tasse de beurre  
 1 tasse de sucre  
 1 œuf  
 2 c. à table de jus de citron  
 (réservé le reste de jus de citron) (1 citron)  
 Zeste de citron  
 2 tasses de farine tout usage  
 1 c. à thé de bicarbonate de sodium  
 1 c. à thé de poudre à pâte  
 Le reste du jus de citron mélangé avec une quantité égale de sucre pour en badigeonner les biscuits cuits

Dans un bol crémer le beurre et une tasse de sucre jusqu'à duveteux. Y battre l'œuf, le zeste et le jus de citron. Ajouter la farine, le bicarbonate et la poudre à pâte. Mélanger jusqu'à formation d'une pâte. Préchauffer le four à 350° F. Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin. Faire des boules de la grosseur d'une noix les déposer sur le papier parchemin. Cuire 9 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tour du biscuit soit légèrement doré.



## Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

C'est un chat qui rentre dans une pharmacie et qui demande du sirop pour ma toux (matou). Deux canards se promènent sur la rivière. Tout d'un coup l'un d'eux se retourne et fait "coïn coïn". Le deuxième répond : "Tiens! C'est ce que j'allais dire". Un cambrioleur passe devant le portail d'une maison ou est inscrit : "ATTENTION, perroquet méchant !!!" S'ils imaginent impressionner le monde avec leur perroquet méchant, pense-t-il, ils font une grave erreur !!!! Et il pénètre dans la maison. Une fois à l'intérieur, il aperçoit le fameux perroquet méchant et lui dit : - Mon pauvre ami, tu ne sers vraiment pas à grand chose !!! Alors à ce moment là le perroquet se met à hurler : - Brruutus, Attaque, Brruutus !!!

Une vache broute dans un pré et voit dans l'herbe un gant - Tiens se dit-elle un soutien-gorge Quel est l'animal qui n'a jamais soif? Le zébu, car quand zébu z'ai plus soif!

Quel est l'animal le plus heureux? Le hibou car sa femme et chouette...

Qu'est-ce qui est jaune, noir et dangereux? Réponse: Un poussin avec une mitraille.

Question: Pourquoi les chats ont peur de l'eau? Réponse: parce-que dans l'eau minérale... (minet râle)

Quel animal a six pattes et marche sur la tête? - Un pou.

Qu'est qui porte des lunettes et ne voit pas? - Un Nez

Dans un ascenseur il y a 3 personnes: un père Noël, un curé et une femme intelligente. Un billet tombe par terre, qui le ramasse? Réponse: Le curé car c'est le seul qui existe.

Qu'est qu'un chou dans une baignoire? Un choux-marin (un sous-marin) et qu'est qu'un chou dans une baignoire avec une ruche sur le dos? Un choux-marin-ruche (un sous-marin russe)

Quel est le plat préféré du vent? Le soufflé.

Vous demandé à quelqu'un " de quelle couleur sont les petits pois ? Il vous répondra logiquement "vert". Vous lui répondrez alors " Non ils sont rouges, car les petits pois sont rouges (les petits poissons rouges)

Source : [www.blagues.net](http://www.blagues.net)

## 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'enfant blessé

Accueillir un enfant le jour de sa naissance  
Répondre à ses besoins, lui apporter des soins  
L'aimer et lui donner des caresses, des baisers  
Développent sa confiance pour vivre ses lendemains.  
Mais s'il est mal aimé, il demeure un enfant  
Malgré plusieurs années, même si son corps est grand  
Il est mal dans sa peau, il en a plein le dos  
Sa vie est un enfer où tout va de travers.

Il a le cœur brisé, il se sent rejeté  
Il ne crois plus en rien, ne sait ce qu'il désire  
Il n'a pas pu grandir, pas pu s'épanouir  
Il y a au-dedans de cet homme un enfant

Françoise Lavigne

## Jeux

### La vie en couleur

Consigne :

choisissez la bonne réponse

1) Une grande femme aux yeux 1) (bleu clair/bleus clairs), aux pommettes 2) (vermeil/vermeilles) et à la chevelure 3) (auburn/auburne) fit son entrée dans une boutique de vêtements. Elle portait une jupe et un chemisier 4) (couleur framboise/couleurs franboises), une écharpe 5) (bleu marine/bleue marine) et des souliers 6) (marron/marrons). Deux petits chiens 7) (blanc et noir/blancs et noirs) l'accompagnaient en jappant allègrement. Le vendeur lui proposa les nouveautés de la saison : des pantalons de laine 8) (feuille-morte/feuilles-mortes) côtoyaient des robes de velours 9) (rouille/rouilles) et de jolis foulards 10) (orangé/orangés). « Je préfère les tons 11) (pastel/pastels) », déclara-t-elle. Elle fit demi-tour, sortit et remonta dans sa voiture 12) (vert métallique/verte métallique), suivie de ses deux compagnons. « Décidément, songea le vendeur, voilà une femme haute en couleur! »

## Mot-Mystère

### Thème : La fête de la musique / Réponse 8 lettres

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

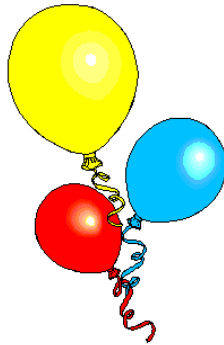
- |                 |               |                |
|-----------------|---------------|----------------|
| A) Arrangements | G) guitare    | S) saxophone   |
| C) chanson      | H) harmonie   | solo           |
| clavier         | I) instrument | sonatine       |
| composition     | M) mélodie    | T) trompettes  |
| concert         | O) orgue      | V) violoncelle |
| cor             | P) piano      | X) xylophone   |
| D) Duo          | R) récital    |                |

**Mai**

Ginette Durand	1 <sup>er</sup> mai
Sylvie Massicotte	02 mai
Robert Pothier	02 mai
Lise Marcotte	05 mai
Diane Duplessis	06 mai
Françoise Lavigne	09 mai
Gabrielle Trottier-Francoeur	13 mai
Michel Lahaie	14 mai
Marlène Martel	16 mai
Lucie Larivée	17 mai
Michel Pellerin	18 mai
Patrick Boucher	21 mai
Lynda Paquin	25 mai
Hélène Samson	30 mai
Thérèse Croteau	31 mai
Johanne Lépine	31 mai

**Juin**

Chantal Gélinas	03 juin
Lisette Crête	06 juin
Éric Lavoie	09 juin
Réjean Bernier	13 juin
Réjeanne Désaulniers	13 juin
Jean Robitaille	16 juin
David Blais	21 juin
Marco Drolet	28 juin
Françoise Villemure	28 juin

**Juillet**

Johanne Marcotte	13 juillet
Henri Houde	26 juillet
Jean-Marc Thiffault	26 juillet
Diane Boucher	27 juillet

**Août**

Johanne Rodrigue	1 <sup>er</sup> août
Lucille Robitaille	04 août
Jeannette Lépine	08 août
Claude Lacerte	09 août
Louise Plante	09 août
Suzanne Béland	10 août
Caroline Parent	10 août
Lucille Gélinas	12 août
Marie-Reine Bernier	16 août
Laurier Thibault	16 août
Nicole Charrette	18 août
Annette Pichette	18 août
Danielle Goudreau	21 août
Ginette Brassard	22 août
Manon Lacombe	22 août

**Septembre**

Josée Lacombe	02 septembre
Jessie Lavergne	11 septembre
Hélène Gaucher	13 septembre
Priscille Houle	18 septembre

**Top 5**

par Suzanne Hardy

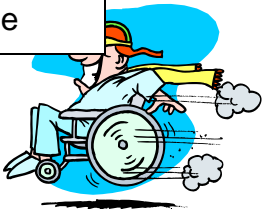
1	Un ami	Nicola Ciccone
2	Aime	Bruno Pelletier
3	Alone	Céline Dion
4	Picture of you	The last goodnight
5	Smilin'	Pascale Picard



Source : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,  
Décompte rock détente (radio), réf. du 10 mai 2008

**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. Le montant à être défrayé par un membre pour une petite annonce d'un maximum de 20 mots est de 2.00\$.*



## Le Béring

est le journal de l'organisme

HSI Handicaps Soleil inc. publié 3 fois par année.

Prochaine parution Octobre 2008

**Responsable de la mise en page et du français écrit**

Caroline Parent

**Chroniqueurs (euses)**

Nicole Boisvert

Claire Bolduc

Lisette Crête

Suzanne Hardy

Josée Lacombe

Johanne Leccesse

Isabelle Leclerc

Caroline Parent

Edith Sirois

France Vincent

**Chroniqueuses – Participation spéciale**

Françoise Lavigne

Retrouvez-nous sur :  
[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

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



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et

Bibliothèque nationale du Canada

## Retour sur ...

### 4 soupers depuis le dernier journal

- Souper St-Valentin
- Souper Cabane à sucre
- Souper du printemps
- Souper de l'A.G.A.

Il y a eu une moyenne de 55 participants par souper. Parlez-en à vos amis et venez en plus grand nombre. Nous vous attendons.

## Remerciements

Par Nicole Boisvert

Moi, Nicole Boisvert, je voudrais dire un gros merci aux membres et amis (es) de leur participation à leur activité du Bingo et je souhaite de vous revoir à l'automne prochain en grand nombre. Je souhaite un bel été à tous

Nicole Boisvert

Responsable du Bingo

## Activités à venir...

- En juin : souper hot dog
- En juillet : relâche
- En août : Méchoui
- En septembre : voyage
- Avec l'été, l'atelier de peinture prendra des vacances pour reprendre à l'automne
- L'atelier de bijoux continue tout l'été, venez vous inscrire au bureau. Cet atelier a lieu le mercredi en après-midi.
- À partir du 8 juillet au 26 août 2008 il y aura un pique-nique hebdomadaire au Parc des Vétérans sur la Promenade du St-Maurice. Apportez votre lunch et venez échanger et vous amuser avec nous. Les pique-niques auront lieu le jeudi de 11h30 à 15h00.

Isabelle Leclerc

Responsable du comité des loisirs

## Solutions des jeux

### La vie en couleur

- |                      |                     |             |
|----------------------|---------------------|-------------|
| 1. bleu clair        | 7. blanc et noir    | Mot-mystère |
| 2. vermeilles        | 8. feuille-morte    |             |
| 3. auburn            | 9. rouille          | Trombone    |
| 4. couleur framboise | 10. orangés         |             |
| 5. bleu marine       | 11. pastel          |             |
| 6. marron            | 12. vert métallique |             |