

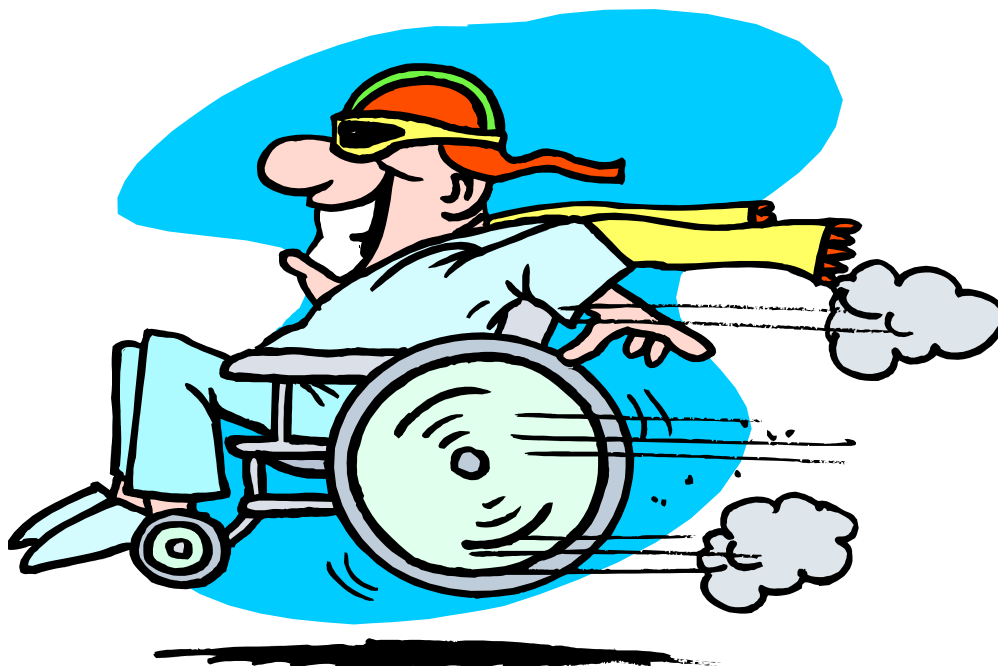


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

Décembre 2014



Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue
Shawinigan, QC G9N 1G7
Téléphone : 819-536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net



Volume 9, no 3



HSI Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue,
Shawinigan, (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice aux activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage — Patrick Boucher	4
InfoBéring	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir... Activités hivernales en semaine	8
Activités à venir... Activités hivernales du samedi	8-9
Suggestions de Viateur	10
Environnement — La zone écolo	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... Le gui : symbole et traditions	13
Les anniversaires	14
Jeux — Les charades de Noël	15
Jeux — Mot-mystère	15
Jeux — Quiz : Connaissez-vous bien le Père-Noël	16
Jeux — Sudoku	16
Jeux — Qui suis-je ?	16
Recette santé	17
Pensée de Viateur	18
Solutions de Viateur	18
Merci !	19-20

Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi
Québec



Centraide
Mauricie

Le Béring

Mot du président

Décembre 2014



Bonjour chers membres,

Cette année 2014-2015 a été une année très chargée pour le conseil d'administration (C.A.) et l'équipe de travail d'HSI. Le dossier sur lequel nous nous penchons beaucoup depuis le retour des vacances estivales reste celui de trouver un local adapté, accueillant, fonctionnel et convivial pour vous les membres et pour nos employées.

C'est l'occasion de dire un grand merci aux deux Caroline pour leur dévouement pour la bonne marche de l'organisation. Un merci tout spécial à notre vaillante directrice générale pour son professionnalisme et son amour pour HSI et pour ses membres. Merci Josée! Un merci bien mérité à mes collègues du CA pour leur grande implication dans la recherche de nouveaux locaux.

Au moment où je vous écris ces quelques mots, nous sommes à finaliser le bail des nouveaux bureaux et locaux d'activités d'Handicaps Soleil. Le moment venu nous vous informerons de la journée du grand déménagement.

À ceux et à celles que je ne verrai pas avant le 25 décembre 2014, joyeux Noël et bonne année 2015.

Kevin Nzoula-Mendome

Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Déjà, l'hiver est à nos portes, j'espère que la température nous sera clémente pour nos déplacements et pour effectuer nos sorties extérieures. Espérons !

Cela dit, un petit mot pour encourager les gens qui ne sont pas encore membres de Handicaps Soleil à le devenir. N'hésitez pas à inviter des amis (es) et des membres de votre famille à se joindre à notre organisme. Avec nous, les gens sont heureux de quitter la routine quotidienne pour venir passer des moments de plaisir, se créer de nouvelles amitiés et partager leurs expériences de vie.

Je me plais à répéter que Handicaps Soleil est une grande famille dans laquelle chaque personne a sa place et contribue à sa façon au bonheur de tous dans une ambiance d'entraide et de solidarité.

Je me permets également de souligner que nous sommes chanceux de pouvoir compter sur des bénévoles généreux qui se font un plaisir notamment d'accompagner les membres avec des sourires communicateurs et chaleureux ou offrir leur aide pour la réalisation de nos projets. Merci encore!

Pour terminer, je vous souhaite à tous un très Joyeux Noël ainsi qu'une Nouvelle Année 2015 remplie de joie et surtout de santé.

Josée Houle
Directrice générale

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour chers(ères) membres,

En février, je fêterai mon premier anniversaire à H.S.I. Wow! Ça fera déjà un an que je me compte choyée d'être parmi vous. Le temps passe si vite en bonne compagnie! Merci pour votre grande implication et participation. Vous savez, c'est vraiment agréable d'organiser des activités lorsqu'il y a autant de participation de votre part. Si vous avez des idées, commentaires ou suggestions, sa chez que ma porte restera toujours ouverte pour vous J C'es toujours un plaisir pour moi de vous rencontrer!

Dame nature a revêtu sa belle robe blanche pour la période des fêtes, je profite du moment pour vous souhaitez bonheur, amour, joie et SANTÉ pour l'année 2015.

Pour nous, l'année à venir rime avec vent de changement et croyez-moi, il y aura de l'action à H.S.I. Surveillez notre calendrier d'activités qui ne fera que prendre de l'ampleur! Je compte sur vous pour participer en grand nombre aux activités à venir!

Au plaisir de tous vous rencontrer bientôt !!

En toute amitié xxxxx
Votre coordonnatrice aux activités.
Caroline Boucher

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président Kevin Nzoula Mendome
Vice-président Michel Bourassa
Trésorier Claude Bellavance
Secrétaire Lise Brousseau
Secrétaire adjoint Michaël Mongrain

Administrateurs (trices)

Nicole Boisvert
Dany Martel

Faites d'une
pierre 2 coups
Rendez 1 de
vos proches
heureux
tout en aidant
votre
association

Idée cadeau

Pour seulement 12\$



Les comités

Comité d'accueil

Caroline Boucher
Kevin Nzoula Mendome
Caroline Parent

Comité de financement

Claude Bellavance
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Yves Therrien

Comité des loisirs

Ghislaine Béland
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Johanne Lecesse
Christine McGregor

Comité du journal

Claire Bolduc
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Lise Brousseau
Josée Houle
Johanne Lecesse
Kevin Nzoula Mendome
Caroline Parent
Yves Therrien

Témoignage

par Patrick Boucher

Salut la gang! Je me nomme Patrick Boucher et c'est à mon tour de faire le témoignage dans le Béring.



Premièrement, je suis atteint de Spina-Bifida. Le spina-bifida est le développement incomplet de la colonne vertébrale. Il s'agit d'une malformation qui survient avant la naissance, causant la paralysie et la perte de sensibilité des membres inférieurs. Malheureusement, je suis atteint d'un des plus hauts degrés de cette maladie. Cette problématique apporte également des accumulations de liquide dans ma tête. Pour remédier à la situation, on m'a posé un drain dans la tête pour éliminer ce liquide. J'ai été au tout début opéré à l'Hôpital pour enfants de Montréal. Dès l'âge adulte, on m'a transféré à l'Hôpital Ste-Marie de Trois-Rivières. Lorsque le drain se bouche, j'éprouve une énorme fatigue, on peut me confondre à un zombie ha ha ha! Je dois donc me diriger à l'hôpital afin de me faire réopérer.

Étant handicapé de naissance, j'ai dû apprendre à vivre avec cette maladie. Par contre, ce n'est pas de tout repos. Heureusement, j'ai toujours été bien supporté par ma famille. J'ai toujours habité chez mes parents dans ma jeunesse. Depuis maintenant 12 ans, j'habite à la Villa Tournesol, où je peux trouver mon indépendance dans un loyer adapté selon mes besoins.

Étant en fauteuil roulant, je suis allé au primaire à l'école St-Paul et Dominique-Savio, car ces établissements étaient sur un étage. Il était donc facile pour moi de me déplacer. Au secondaire, je suis allé à la polyvalente des Chûtes qui était munie d'un ascenseur. Lors de mon secondaire j'ai été amené à faire un stage de surveillance. Je devais contacter les parents d'élèves pour motiver leur absence. Je n'aimais pas la situation, car je devais reporter les absences et en quelque sorte, dénoncer les élèves à leurs parents.

Après mon secondaire, j'ai participé à plusieurs plateaux de travail entre autres à l'hôpital Laflèche de Grand-Mère, où je devais déchiqueter du papier et me promener dans les corridors de l'hôpital. J'aimais le travail à effectuer, cependant j'étais jumelé avec des personnes qui collaient moins à ma personnalité, il était donc difficile pour moi d'établir des liens et de me faire un cercle d'amis.

Par la suite, je suis allé à l'école aux adultes. Et là c'était ma place!!! Comme l'école comportait plusieurs étages et n'était pas encore munie d'un ascenseur, les surveillants d'élèves me transportaient à l'aide d'une machine spécial. Au début, je devais manger à l'intérieur des classes, mais lorsqu'il ont fait l'installation d'un ascenseur j'ai pu rejoindre les autres élèves et ainsi me créer un cercle d'amis qui me ressemblaient plus. La dernière année a été particulièrement difficile, car je savais que je devais les quitter, mais je garde cependant de bons souvenirs de cette époque.

Ce qui me tient en vie et qui me remonte le moral c'est d'abord ma famille et mes amis. Comme vous le savez, j'adore le monde et je suis toujours ravi de faire de nouvelles connaissances.

Passionné de lutte depuis que je suis tout petit, c'est toujours un plaisir pour moi d'aller voir les shows. J'aime également les spectacles de musique! Vous avez dû me croiser souvent au Sud en fête de Shawinigan-Sud cet été. Si vous me cherchez les mardis et jeudis P.M., vous me trouverez au Wal-Mart. C'est une activité hebdomadaire que j'aime bien faire.

Grâce à Handicaps Soleil, je me suis fait un réseau d'amis et je peux pratiquer un sport adapté soit le boccia. De plus, cet été, j'ai eu la chance d'aller me baigner au Camping Otamac avec H.S.I. Ça faisait depuis mon très jeune âge que je ne m'étais pas baigné! Et que de plaisir nous avons eu lors de cette sortie! Je participe également le plus possible à chaque souper du mois, c'est toujours un plaisir de venir faire le party avec ma gang!

Merci de m'avoir lu et au plaisir vous rencontrer
Patrick xxx

InfoBéring**Programme PAIR**

Le Programme d'Assistance Individuelle aux personnes Retraitées permet aux personnes vivant seules de se sentir en sécurité, tout en gardant leur autonomie. Les Centres d'action bénévole de Shawinigan et de Grand-Mère gèrent ce service.

Chaque jour, à l'heure désirée, vous recevrez un appel. Si vous ne répondez pas, des vérifications seront effectuées afin de s'assurer que vous n'êtes pas malade ou en danger. Il s'agit d'un service **GRATUIT**.

Information ou inscription :

Secteurs Grand-Mère, Saint-Georges, Lac-à-la-Tortue et Saint-Jean-des-Piles : **819-538-7689**

Secteurs Shawinigan, Shawinigan-Sud et Saint-Gérard-des-Laurentides : **819-539-8844** ou **819-539-8644**

Source : Bulletin municipal de la Ville de Shawinigan, vol 13, no 2, juillet 2014, p. 23

Dernière nouvelle d'H.S.I.

Lors du sondage effectué auprès des membres d'H.S.I. nous avons constaté que plusieurs membres avaient recommandé de nouveaux locaux pour l'organisme. Vous serez contents d'apprendre que la Direction en collaboration avec le Conseil d'Administration ont travaillé fort pour répondre à votre demande. C'est avec plaisir qu'on vous annonce que la mission est accomplie et qu'il y aura déménagement sous peu !!! Les bureaux d'H.S.I. seront déménagés au 465, 5^e rue, Shawinigan, soit en haut du restaurant Auger. Lorsque les rénovations seront effectuées, vous serez cordialement convié à l'inauguration de ceux-ci. Date à confirmer !

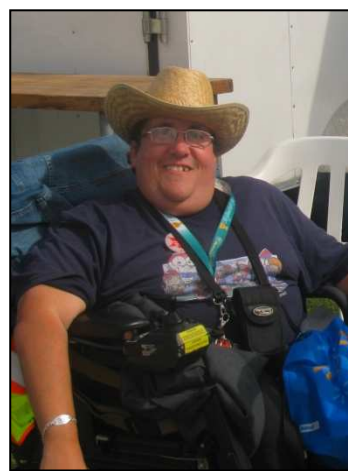
Petit aperçu de la salle**Une nouvelle cuisine ainsi que des bureaux seront aménagés dans ces pièces**

Retour sur... Journée au Camping Otamac 12 août 2014



Pour plusieurs membres, il était quasi impossible de se baigner depuis plusieurs années. H.S.I. a permis aux intéressés de se baigner dans la piscine adaptée du camping Otamac, avec l'aide des chaises hydrofuges de la Fondation Fusée. Merci à tous nos bénévoles qui sont venus nous donner un coup de main... une journée qu'on est loin d'oublier!!! ☺

Journée au Festival Western — 9 septembre 2014



Les cowboys et cowgirls d'Handicaps Soleil inc débarquent au Festival Western de St-Tite! Dame nature nous a gâté. Le beau temps et le plaisir étaient au rendez-vous !!! ☺

Souper de la rentrée «Au feu les pompiers» 18 octobre 2014



Merci à nos chers pompiers de Shawinigan pour la présentation des services incendies. Les membres étaient très ravis de votre présence n'est-ce pas mesdames?!? ☺

Retour sur...

Souper d'automne du 15 novembre 2014



Le party est pogné au Restaurant Auger!! Repas convivial, chant et danse étaient au menu..
Que de plaisir en bonne compagnie!!! ☺

Mini-Rallye 3^e édition



Mission accomplie, mini-rallye réussit !!!

Pour la 3^e année consécutive, H.S.I. permet à des participants de différents milieux de se mettre dans la peau de personnes vivant avec des limitations. Encore une fois, le mini-rallye ne laisse personne indifférent face aux problématiques quotidiennes de nos membres. Une activité de sensibilisation qui aura porté fruit pour les travaux du bas de la ville de Shawinigan. Dossier à suivre. ;)



Activités à venir...**Activités hivernales en semaine****Activité du lundi**

Tous les lundis
(à moins d'avis contraire)

Boccia

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117^e Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 16h00

**Activité du mardi**

Tous les mardis

Cuisine collective

Endroit : Tablée Populaire La Mère d'Youville
403, 4^e Rue, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00

**Activité du vendredi**

Tous les vendredi

Café-rencontre

Endroit : À nos bureaux
442, 4^e Rue, local 202, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00

**Activités hivernales du samedi****Activité de quilles**

10 janvier 2015
(possibilité de souper
sur place)

Quilles

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

Heure : 13h30 à 16h30



Date limite pour réserver
7 janvier 2015
à 16h

***Places limitées**

**Merci à
nos
partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Québec

Luc Trudel
Député de St-Maurice



Activités à venir...**Activités hivernales du samedi (suite)****Activités de Plein air****21 février 2015****Tandemski**

Endroit : Centre de glisse Vallée-du-Parc
10 000, ch. Vallée du Parc, Grand-Mère

Heure : 10h00 à 15h30

Date limite pour réserver

18 février 2015

à 16h

***Places limitées**

Nos repas collectifs mensuels**6 décembre 2014****Souper de Noël**

Endroit : Salle de l'église St-Sauveur
615, 123^e Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

3 décembre 2014

à 16h

***Places limitées**

7 février 2015**Souper de la St-Valentin**

Endroit : À notre nouveau local
205-465, 5^e Rue, Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

4 février 2015

à 16h

***Places limitées**

14 mars 2015**Cabane à sucre**

Endroit : Érablière chez Lahaie
3401, 4^e Rue, Grand-Mère

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver

11 mars 2015

à 16h

***Places limitées**

Nos après-midis Bingo**25 janvier 2015****1^{er} mars 2015****29 mars 2015****Bingo**

Endroit : À notre nouveau local
205-465, 5^e Rue, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



Désormais le bingo

se fera le dimanche

après-midi

Journée internationale des personnes handicapées

Le 3 décembre 2014

Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Centre de glisse Vallée du Parc

Vallée du Parc c'est dévaler 20 pentes en ski alpin, c'est une sortie en famille, c'est un après ski entre amis, c'est un souper fondue en amoureux. Autant d'options pour vivre les joies de l'hiver.

Vallée du Parc c'est aussi :

- une école de glisse avec plus de 75 moniteurs certifiés ;
- un parc à neige de plus de 1,5 km ;
- une équipe de patrouilleurs certifiés ;
- des forfaits pour groupe scolaire, corporatif ou social ;
- un service de restauration avec cafétéria et un resto-bar ;
- un bar des jeunes avec animation ;
- des pentes de glisse sur tubes ;
- 3 sentiers de raquettes ;
- 1 sentier de luge ;
- une zone d'animation familiale ;
- ski adapté pour personne à mobilité réduite ;
- une équipe de compétition de ski alpin ;
- des activités et des événements familiaux tout au long de la saison ;

Coordonnées :

10 000, chemin Vallée du Parc
Shawinigan, secteur Grand-Mère (Québec) G9T 5K5
Téléphone : (819) 538-1639
Web : <http://www.valleeduparc.com>
Courriel : info@valleeduparc.com

Source : <http://www.tourismemaauricie.com/membre/centre-de-glisse-vallee-du-parc>



The Musical Box

Hommage à Genesis

Mondialement acclamée pour ses méticuleux hommages à Genesis, la formation The Musical Box est de retour cette fois-ci pour présenter l'intégrale de Selling England By The Pound. À l'aube des années 1970, un phénomène musical allait marquer la scène internationale et redéfinir le concept même du spectacle rock. C'est à l'automne de 1973 que le groupe anglais Genesis amorce la tournée suivant la parution de son tout récent album : Selling England By The Pound. Le public sera alors témoin d'une expérience « multimédia » extraordinaire pour l'époque, dont font partie, dans un décor surréaliste, costumes, masques, projections, éclairages et effets spéciaux. La théâtralité de l'interprétation de Peter Gabriel et la majestueuse musique de Genesis, à son apogée, feront date. L'un des grands moments dans l'histoire du rock, selon tous les experts... et les mélomanes.

Date : 23 janvier 2015

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : Au guichet : 48,50 \$

Téléphone et web : 51,50 \$

Billetterie : 819 539-6444

Web : www.shawinigan.ca

Source : www.cultureshawinigan.ca



Isabelle Boulay

Merci Serge Reggiani

Le 23 juillet 2004, le grand Serge Reggiani nous quittait. Dix années plus tard, la star québécoise Isabelle Boulay rend un hommage à cet homme qui a toujours été pour elle une source d'inspiration. Avec ce spectacle, elle revisite une partie de l'œuvre de Reggiani et c'est dans une formule épurée qu'elle lui rend un vibrant hommage. Le répertoire choisi évoquera la dolce vita avec des chansons telles que « L'Italien », « Ma fille », « Il suffirait de presque rien », « Ma solitude » et plusieurs autres.

Date : 28 février 2015

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : Au guichet : 48,00 \$

Téléphone et web : 51,00 \$

Billetterie : 819 539-6444

Web : www.shawinigan.ca

Source : www.cultureshawinigan.ca



La zone écolo !



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Quoi mettre dans le bac à récupération?

Verre

CE QUI VA DANS LE BAC

- Bouteilles de vin, de jus, d'eau gazéifiée, etc.
- Bouteilles d'huile et de vinaigre
- Pots pour aliments et produits (pot de cornichons, de salsa, de sauce, etc.)

LES PRÉCISIONS

Les contenants et emballages de verre de toutes les formes et de toutes les couleurs vont dans le bac de récupération, et ce, avec ou sans étiquettes. Les matières qui entravent le travail de tri sont plutôt des objets qui ne correspondent ni à des contenants, ni à des emballages.

Plastique

CE QUI VA DANS LE BAC

Plastique rigide

- Bouteille d'eau, de jus, de boisson, etc.
- Bouteilles d'huile et de vinaigre
- Bouteilles de savon à lessive et d'eau de javel
- Couvercles et bouchons (laissés sur les contenants)
- Pots de crème glacée, de margarine, de yogourt (les gros pots et uniquement les petits pots vendus à l'unité)
- Contenants et emballages de produits alimentaires (ex. : beurre d'arachide, mayonnaise)
- Contenants pour fraises, framboises, bleuets, etc. (sauf ceux en plastique numéro 6)
- Contenants de produits de beauté, d'hygiène personnelle et d'entretien ménager
- Emballages transparents pour petits appareils électroniques
- Contenants d'œufs transparents
- Contenants pour plats « prêts à manger » (sauf ceux en plastique numéro 6)
- Contenants de produits de beauté, de santé et d'entretien ménagers

Plastique souple

- Sacs d'emplètes
- Sacs à pain, à pâtisserie ou de produits alimentaires (propres et sans gras)
- Pellicule d'emballage des sacs de lait, de papier essuie-tout, de papier de toilette, etc.

LES PRÉCISIONS

Exemples de contenants et emballages en polystyrène qui ne vont pas dans le bac :

Styromousse : verres à café, barquettes pour viande, poisson et légumes, emballages de protection pour les appareils électroniques.

Rigide : ustensiles en plastique, barquettes (bleues ou noires) pour champignons, contenants pour portion individuelle de yogourt*, emballages rabattables transparents pour pâtisseries (ex. : croissants), mini contenants de lait et de crème pour le café, boîtiers pour CD et DVD.

*Les pots de yogourt vendus en paquet de 4 ou plus ne sont généralement pas acceptés. Toutefois, les petits pots de yogourt vendus à l'unité sont généralement acceptés parce qu'ils sont faits à partir d'un plastique recyclable.

Souple : Quelques municipalités au Québec pourraient refuser les sacs et pellicules de plastique. Pour plus de certitude, vérifiez auprès de votre [municipalité!](#)

À venir dans la prochaine édition **Métal et papier.**

Source : www.recreer.ca/quoi-recuperer

Trucs de Viateur**Dix petits trucs pour nous aider à traverser l'hiver**

par Caroline Parent

Faites le plein de vitamine D : Cette vitamine indispensable à notre organisme est produite lorsqu'on est exposé à la lumière du soleil. Donc, il est nécessaire de sortir le plus possible. Laissez entrer la lumière chez vous et sortez marcher lorsqu'il y a du soleil. De plus, la vitamine D se retrouverait également en quantité non négligeable dans les poissons gras, les oeufs et certaines viandes. Vous devriez donc augmenter vos portions de protéines... Et prendre des suppléments si c'est nécessaire!

Mangez bien : L'alimentation est primordiale, pas seulement en hiver, mais toute l'année. Souvent, nous avons tendance à laisser tomber nos bonnes résolutions en matière de nutrition... Qui peut nous voir sous des couches de vêtement? C'est pourtant pendant cette saison que nous devrions faire le plus attention à ce que nous mangeons : fruits et légumes frais, céréales à grains entiers, etc. Nous avons en effet besoin de vitamines et de nutriments pour garder la santé... Parce qu'on ne se sent pas particulièrement jovial quand on traîne un gros rhume pendant 3 semaines !

Réduisez votre consommation de caféine : Pour être au meilleur de votre forme mentale et physique, il est nécessaire de bien dormir. Par conséquent, donnez beaucoup d'importance à votre sommeil... en commençant par consommer moins de café (thé, boissons gazeuses). La caféine a une influence directe sur la qualité de votre sommeil, même si vous avez l'impression qu'elle n'a aucun effet sur vous. Tâchez, le plus possible, de ne prendre du café que le matin.

Bougez : L'exercice, c'est bon tout le temps, dans toutes les situations, c'est un fait désormais connu... Mais saviez-vous que vous entraîner régulièrement a également une immense influence sur votre moral? Les taux de sérotonine dans votre organisme sont largement stimulés par le sport, et la sérotonine c'est « l'hormone de la joie! » Allez, enfilez vos espadrilles!

Pratiquez un sport d'hiver : La meilleure façon d'apprécier l'hiver, c'est de lui associer certaines activités qu'on ne peut faire à aucun autre moment de l'année. Il en existe beaucoup : ski alpin, planche à neige, ski de fond, raquette, patinage,

etc. Trouvez-vous une nouvelle passion, et la saison froide passera assurément beaucoup plus vite.

Habillez-vous chaudement : Si l'on vous demande pourquoi vous n'aimez pas l'hiver, la plupart d'entre vous répondront « parce qu'il fait froid.» Pourtant, nous avons les moyens de ne pas avoir froid... Il suffit d'oublier un peu la mode et de s'habiller chaudement. D'accord, vous ne serez peut-être pas aussi sexy que vous le voudriez, mais croyez-moi, l'hiver, ce n'est pas l'apparence qui compte le plus. Pratiquez l'art de la superposition et sortez vos grosses bottes, doudounes confortables, vraies mitaines bien chaudes et tuques qui recouvrent les oreilles.

Réaménagez votre lieu de vie : Pour apprécier l'hiver et faire face à ses désagréments, cela peut être une bonne idée de créer chez vous un espace particulièrement chaud et accueillant. Pensez à ajouter des jetés et des couvertures bien moelleuses sur les divans, repeignez vos murs d'une belle couleur chaude, faites brûler de l'encens, mijotez de bons plats qui embaumeront toute la maison. L'idée est de vous mettre à l'esprit que l'hiver peut être très agréable et chaleureux. Ainsi, la saison ramènera chaque année son lot d'activités et de souvenirs.

Sortez le plus souvent possible : Vous avez peut-être tendance à vous enfermer à la maison, en attendant le retour des beaux jours? C'est une bien mauvaise idée... S'isoler est la meilleure façon de ruminer ses problèmes et d'amplifier les idées grises. Sortez de la maison tous les jours, rendez visite à vos amis, magasinez, allez prendre de longues marches. Vous en ressentirez très vite les bienfaits.

Essayez une nouvelle activité : Vous avez toujours rêvé de suivre un cours de photo ou de danse africaine, d'étudier l'espagnol, d'apprendre à faire des sushis? Il existe une quantité de cours disponibles, pour tous les goûts et tous les budgets. Faites le saut et inscrivez-vous. Vous aurez ainsi une activité régulière qui vous plaira et égayera votre quotidien.

Habillez-vous en couleur : Cela peut paraître stupide au premier abord, mais croyez-moi, c'est très efficace. Pourquoi ne s'habiller qu'avec des couleurs « plates » dès qu'arrive l'hiver? Laissez un peu tomber les noirs, pourpres, gris et bleus marine et osez la couleur! Votre teint sera resplendissant et votre moral montera instantanément d'un cran. Il existe évidemment plusieurs autres manières de contrer les mauvais côtés de l'hiver... Certaines personnes choisissent de faire du bénévolat, de s'entourer d'enfants, de se payer des séances de luminothérapie, etc. Peu importe ce qui fonctionne pour vous, faites-le! Et voyez le bon côté des choses. Comment pourriez-vous apprécier l'été s'il n'y avait pas d'hiver ?

Blagues de Viateur

par Nancy Bordeleau

Boing 747

Le capitaine de l'avion annonce qu'il va devoir atterrir en catastrophe et demande aux passagers de prendre la position réglementaire de sécurité. Une Française se précipite sur son sac, sort sa trousse de maquillage et commence à se maquiller. Sa voisine arabe lui demande ce qu'elle fait et la Française lui répond : «On repêche d'abord les plus belles!» L'Arabe la regarde et se précipite aussi sur son sac, sort tous ses bijoux en or et les met un à un. Sa voisine africaine lui demande ce qu'elle fait et l'Arabe lui répond : «On repêche d'abord les plus riches.» Alors l'Africaine se lève, soulève sa jupe baisse son slip et colle ses fesses contre le hublot. Ses voisines la regardent et lui demandent ce qu'elle fait. Elle leur répond : «On repêche d'abord la boîte noire!!!»

Visite chez le médecin

Une gentille vieille dame va voir son docteur : «Docteur j'ai un petit problème avec mes gaz...je dois dire qu'ils ne sentent jamais et qu'ils sont toujours silencieux et, même si je suis la seule à le savoir, ça me dérange beaucoup. D'ailleurs, j'ai pétié au moins dix fois depuis que je suis dans votre bureau et même s'ils ne sentent pas et ne font pas de bruit, je suis terriblement gênée.» «Je vois dit le docteur, prenez ces pilules et revenez me voir la semaine prochaine.» La semaine suivante, la vieille dame revient affolée : «Docteur, je ne sais pas trop ce que vous m'avez donné comme pilules... Mes gaz restent silencieux mais ils puent terriblement... C'est affreux!» «Très bien, dit le docteur, maintenant qu'on a réussi à dégager vos sinus, on va s'occuper de vos oreilles!»

Rendez-vous médical

Un homme va à son rendez-vous médical annuel avec sa femme. Quand le docteur entre dans la salle d'examen, il dit : «J'aurais besoin d'un échantillon d'urine, d'un échantillon de selles, d'un échantillon de sperme.» L'homme dur d'oreille, se tourne vers sa femme et lui demande : «Qu'est-ce qu'il dit?» Elle lui crie dans l'oreille : «DONNE-LUI TES BOBETTES!»

Mauvais bulletin

Mathieu revient de l'école avec son bulletin : des zéros partout...
«Quelle excuse vas-tu encore me donner?» soupire sa mère.
«Eh bien! J'hésite entre l'hérédité et l'environnement familial.»

Source : Les jokes à Nancy - À mourir de rire, no1

Saviez-vous que...

par Caroline Parent

Le gui : symbole et traditions



Plante sacrée des druides, le gui fait aujourd'hui partie des traditions des fêtes de Noël et de fin d'année en Europe. Nous vous proposons de découvrir les symboles et les traditions associés à ces jolis rameaux décoratifs.

La plante sacrée des druides

Le gui, que les Grecs associaient à Hermès, dieu messager de l'Olympe et dieu de la santé, était aussi considéré comme une plante sacrée du temps des Gaulois.

Les Druides croyaient que cette plante était semée sur le chêne par une main divine et voyaient dans l'union entre leur arbre sacré et ces rameaux toujours verts un symbole d'immortalité.

Le sixième jour de l'année celtique, les druides allaient couper le gui en s'exclamant : «*O Ghel an Heu,*» une expression qui signifie littéralement «Que le blé germe!».

Cette expression, symbole de renaissance du soleil après le solstice d'hiver, a donné par déformation l'expression «Au gui l'an neuf!».

Les druides attribuaient aussi à cette plante des propriétés miraculeuses, notamment celles de guérir certaines maladies, d'immuniser contre les poisons, d'assurer la fertilité des femmes et de protéger les hommes contre la sorcellerie. Par ailleurs, lorsque des ennemis se rencontraient sous une branche de gui dans la forêt, ils devaient déposer les armes et observer une trêve jusqu'au lendemain. C'est de là que viendrait la coutume de suspendre une boule de gui et d'y échanger un baiser en signe d'amitié et de bienveillance.

Source : <http://www.gralon.net/articles/commerce-et-societe/services/article-le-gui--symbole-et-traditions-2315.htm>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Décembre

Février

7 Alida Gauthier

2 Marcel Neault

14 Réjean Bordeleau

5 Claude Bellavance

27 Lise Doré

6 Carmen Martel

27 Jean-Pierre Normandin

28 Josée Houle

Janvier

Mars

3 Johanne Lecesse

17 René Langlois

7 Michaël Mongrain

17 Donald Turgeon

12 Simone Turgeon

22 Claire Fournier

14 Denis Perron

28 Francine Pépin

20 Marjolaine St-Arneault

30 Ghislaine Béland

23 Hélène Viens

24 Yves St-Arnauld



Nous vous souhaitons
un joyeux
anniversaire
à tous !



Jeux

Les charades de Noël

- | | |
|---|---|
| <p>1. Mon premier marche sur la tête.
Mon deuxième fait déposer les armes.
Mon tout est un beau cadeau de Noël pour une fille.</p> <p>2. Mon premier est une voyelle.
Mon deuxième est une couleur.
Mon tout est une saison.</p> <p>3. Mon premier ajoute.
Mon deuxième est couvert de peinture.
Mon tout surmonte le sapin de Noël.</p> <p>4. Mon premier se trace souvent avec un crayon et une règle.
Mon deuxième veut dire non en anglais.
Mon tout transporte le Père Noël.</p> <p>5. Mon premier est une plante que l'on cueille souvent à Noël.
Mon deuxième est un préfixe qui indique la répétition.
Mon troisième veut dire pays en anglais.
Mon tout décore les sapins de Noël.</p> | <p>6. Mon premier s'entend.
Mon deuxième est un pronom personnel.
Mon troisième répète.
Mon tout est un cadeau de Noël apprécié des garçons.</p> <p>7. Mon premier permet de situer une scène de cinéma.
Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet.
Mon troisième termine une canne à pêche.
Mon tout embellit la maison à Noël.</p> <p>8. Mon premier est une consonne.
Mon deuxième est une note de musique.
Mon tout s'offre à Noël.</p> <p>9. Mon premier vit en mer.
Mon deuxième attache.
Mon tout est un animal qui aide le Père Noël.</p> |
|---|---|

Source : <http://www.jeux-noel.pour-enfants.fr/charades/charade-9.htm>

Mot-Mystère Thème : Montagne

Réponse : 7 lettres

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

- | | | |
|--|--|--|
| <p>A) Actée
Airelle
Altai
Aneto
Ararat
Arrée
Atlas
B) Berarde
Botev
Buron
Butte
C) Cayolle
Col
D) Dome
Dune
E) Eifel
Elbourz
Elevée
Eminence</p> | <p>Eperon
Ermitage
ETNA
F) Faite
G) Gravir
H) Himalaya
Hymette
I) IGLS
Illampu
K) Kinabulu
L) Luberon
M) Madre
O) OETA
Olympe
Ossau
Oural
P) Pic
Pied
Pilate</p> | <p>Pli
Pnyx
R) Rampe
Ratikon
Refuge
Relief
S) Skier
T) Tarvis
Tende
Tibet
Tolima
Trek
U) Uhuru
V) Val
Velay
Vesuve
W) Wasatch
Z) Zermatt</p> |
|--|--|--|

Mot mystère : 7 lettres

Source : magazine La Semaine, Vol 10, no 17, 6 juin 2014. p. 63

Jeux Quiz : Connaissez-vous bien le Père-Noël ?

- Connaissez-vous les noms français des huit (8) rennes du Père Noël ? Tornade, Danseur, Furie, Fringant, Comète, Cupidon, Tonnerre et...
a) Orage
b) Éclair
c) Tempête
- Où le Père Noël n'a-t-il jamais habité selon les différentes légendes ?
a) Au Pôle Nord
b) En Laponie
c) En Finlande
d) En Sibérie
- Comment les Américains appellent-ils couramment le Père Noël ?
a) Santa Claus
b) Christmas Dad
c) Saint-Nicholas
- En plus du costume rouge, du bonnet, de la barbe et des lunettes, quel accessoire a disparu de la panoplie du Père Noël actuel ?
a) Une cloche
b) Une pipe
c) Une corde
d) Une orange
- Quand la voix du Père Noël résonne, vous entendez le plus souvent :
a) Ha ha ha
b) Hu hu hu
c) Ho ho ho
- Le Père Noël que l'on connaît effectue sa distribution de cadeaux en traîneau. Mais en Australie, il fait sa tournée sur :
a) Une planche de surf
b) Une planche à voile
c) Une planche à roulettes
- Le Père Noël a volé la vedette à un autre personnage mythique apportant des cadeaux aux enfants le 6 décembre. Comment s'appelle-t-il ?
a) Saint-Basile
b) Saint-Nicholas
c) Saint-Rudolphe
- Comment s'appelle l'opposé du Père Noël, qui punit les enfants n'ayant pas été assez sages pendant l'année ?
a) Le Père Fouttard
b) Jean Balthazar
c) Cocacoldard
- Quelle est la particularité du neuvième renne, Rudolphe, aide précieuse du Père Noël lors de sa distribution ?
a) Ses bois se transforment en ailes pour voler.
b) Son nez rouge clignote et éclaire dans la nuit.
c) Ses quatre (4) sabots sont anti-dérapants.
- Quelle marque a popularisé à travers une publicité l'image du Père Noël tel que nous le connaissons aujourd'hui ?
a) Ikéa
b) Wonderbra
c) Coca-cola

Source : <http://www.notrefamille.com/chroniques/evenements/quiz-connaissiez-vous-bien-le-pere-noel-089630.html>

Sudoku

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

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

À vous de jouer !



Source : magazine La Semaine, Vol 10, no 38, 31 octobre 2014, p. 63

Qui suis-je ?

- Je fais le tour du bois sans jamais y entrer, Qui suis-je ?
Réponse : _____
- Qu'est-ce que nous ne pouvons voir mais qui est toujours devant nous. Qui suis-je ?
Réponse : _____
- Je contiens une seule lettre — je débute par e et je termine par e. — Qui suis-je ?
Réponse : _____
- Nous sommes deux soeurs — nous sommes fragiles mais à nous deux, nous pouvons faire disparaître le monde. — Qui sommes-nous ?
Réponse : _____

Source : <http://michellehautmont.e-monsite.com/pages/devinettes/petites-devinettes-amusantes.html>

Recette santé**Aspic de betteraves**

par Claire Bolduc

Ingrédients	Métrique	Impérial	Mode de préparation
Gélatine neutre	1 sachet	1 sachet	Faire gonfler la gélatine dans l'eau
Eau froide	50 ml	¼ tasse	Chauffer à feu doux, en brassant pour dissoudre la gélatine
Sel	2 ml	½ c. à thé	Ajouter le sel, le vinaigre et le liquide des betteraves
Vinaigre	50 ml	¼ tasse	Mettre au réfrigérateur jusqu'à consistance de blanc d'œuf (environ 45 minutes).
Liquide des betteraves en conserve	200 ml	¾ tasse	Ajouter les betteraves, le céleri, l'oignon et le raifort.
Betteraves en conserve, en cubes	375 ml	1 ½ tasse	.
Céleri coupé en cubes	175 ml	¾ tasse	Mélanger délicatement avec une fourchette.
Oignon haché	15 ml	1 c. à table	Verser dans des moules de 125 ml (½ tasse) rincés à l'eau froide
1 c. à table de yogourt nature avec ¼ c. à thé d'oignon			Mettre au réfrigérateur jusqu'à de poudre consistance ferme
Laitue	5 feuilles	5 feuilles	Servir sur une feuille de laitue

RENDEMENT : 5 portions
Une portion donne 7g. de glucides

TEMPS DE PRÉPARATION : 55 minutes

Cela se présente très bien sur une table au réveillon avec de la tourtière ou d'autres viandes ou en entrées.



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Le grand décompte est commencé...

Il ne reste plus que quelques jours avant Noël. J'espère de tout coeur, peu importe les préparatifs, que cette Fête sera remplie de magie. Le plus beau cadeau demeure celui d'être près des personnes que nous aimons et rien de mieux qu'un énorme câlin enveloppé d'amour !

Source : <http://www.frizou.org/textes-cartes/noel-annee.html>

Solutions des jeux

Les charades de Noël

1. poupée (poux-paix)
2. hiver (i-vert)
3. étoile (et-toile)
4. traîneau (trait-no)
5. guirlande (gui-re-land)
6. voiture (voix-tu-re)
7. décoration (décor-a-sion)
8. cadeau (k-do)
9. renne (raie-noeud)

Mot-mystère

Glacier

Quiz: Connaissez-vous bien le Père Noël

- | | |
|------|-------|
| 1. b | 6. a |
| 2. d | 7. b |
| 3. a | 8. a |
| 4. b | 9. b |
| 5. c | 10. c |

Qui suis-je ?

1. L'écorce
2. L'avenir
3. Une enveloppe
4. Les paupières

Sudoku

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



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil inc.
202-442, 4^e Rue
Shawinigan (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
www.handicapssoleil.net

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

Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Josée Houle
Johanne Lecesse
Kevin Nzoula-Mendome
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net



Participation spéciale

Patrick Boucher

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Lise Brousseau

Le Béring

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

Prochaine parution Avril 2015

Merci !




ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC

M. Pierre Giguère
Député de Saint-Maurice




VILLE DE SHAWINIGAN
 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
 CP 400
 Shawinigan Qc G9N 6V3
 Téléphone : 819 536-7200
www.shawinigan.ca

Michel Angers
Maire de Shawinigan



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
Télexcopieur : (819) 537-6604
andre.heon@desjardins.com



Lise St-Denis
Députée de Saint-Maurice-Champlain

Bureau principal
632, 6^e Avenue, Grand-Mère
(Québec) G9T 2H5

Tél. : 819 538-5291 / 1-866-255-4822
Télééc. : 819 538-7624

Points de service à
Sainte-Geneviève-de-Batiscan et à La Tuque




Claude Baril
Propriétaire

Shawinigan Tél. : (819) 536-4141	St-Tite Tél. : (418) 365-3886	Lac-aux-Sables Tél. : (418) 336-2148
--	---	--



Me Karine La Haye, LL.B., DDN
Notaire

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

Tél. : 819 731-8995
Télééc. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net

1000, Ave des Cèdres, suite 3
Shawinigan (Québec) G9N 1P6



c'est ça que j'mSM

SHAWINIGAN GRAND-MÈRE	LA TUQUE WAL-MART SHAWINIGAN
--	---

**Commanditaires carte de membre:
Utilisez vos rabais**

 LIBRAIRIE CLÉMENT MORIN <small>SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</small> 15% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER	 FUSEE ROTISSERIES <small>SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</small> 10% SUR TOUS LES REPAS. SAUF SPÉCIAUX ET MENUS DU JOUR.
 JEAN GOUTU <small>SHAWINIGAN - SHAWINIGAN-SUD - GRAND-MÈRE</small> 10% TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER	 Restaurant Auger <small>SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</small> 10% SUR TOUS LES REPAS. valide au 493, rue 5^e, Shawinigan

Merci !

80, 116e Rue
Shawinigan-Sud, Québec
G9P 5K7



Ressource de maintien à domicile
Villa tournesol
Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

Sophie Leblanc, Coordinatrice
Téléphone: 819-536-5333
Télécopieur: 819-536-5303
villatournesol@cgocable.ca



Pour l'intégration de l'enfance handicapée



Tél. : 819.731.1895

10 100, boul. Des Hêtres, Shawinigan (Québec) G9N 4Y4 • Téléc. : 819.731.1995



1999 inc.
Copie Service CD
impressions numériques

photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G7

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

