

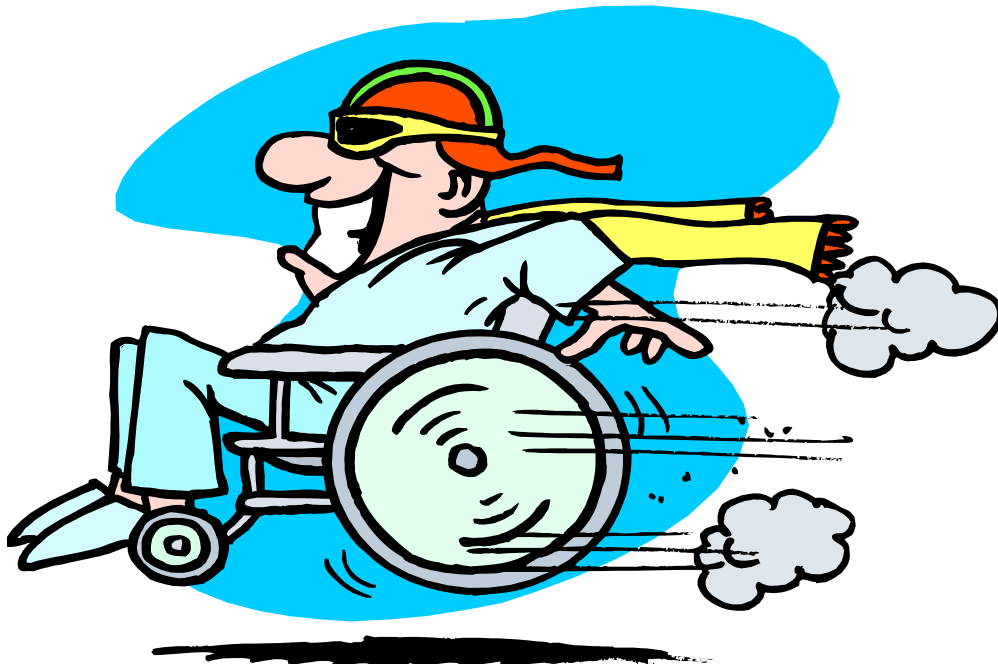


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

AVRIL 2019



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 14, no 1



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

Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de direction	2
Mot de la coordonnatrice des activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Yves St-Arnauld	4
Info-Béring - Centre D'Assistance et D'Accompagnement aux Plaintes	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé - Les bienfaits du rire	11
Trucs de Viateur - Des trucs pour boire plus d'eau	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que... L'activité physique	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux- Sudoku	15
Jeux - Quiz : Cet aliment est-il un fruit ou un légume ?	16
Jeux -Quiz: Que savez-vous sur l'activité physique ?	16
Recette santé - Burger de falafel - Met libanais	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci !	19-20

Le Béring

Mot de la présidente

Avril 2019



Bonjour à tous et toutes,

En tant que présidente du conseil d'administration je tiens à vous informer que nous travaillons d'arrache pied pour vous offrir le plus d'activités possible, afin de contrer l'isolement que certains d'entre vous subissez. Après certaines coupures de subventions il faut faire aller nos meninges pour vous offrir le plus de diversité possible. Dernièrement certains d'entre vous avez profité d'aller vous changer l'air des poumons en vous amusant à faire du ski adapté et quand je regarde les photos je suis heureuse de constater le sourire sur vos visages. Bientôt si certaines subventions le permettent nous aurons autre chose à vous proposer mais il est trop tôt pour vous le dévoiler (suspense). Mais une chose est sûre on lâche pas.

Je suis heureuse et fière de travailler et de mettre mes connaissances à votre service.

Bonne lecture!

Lucie De Bons, présidente

Mot de la direction



Bonjour chers (ères) membres,

Depuis quelques mois lors des activités auquel j'étais présente, j'ai pu constater avec fierté le pouvoir de l'entraide et de la solidarité qui règne entre vous. En effet, au fil du temps, je suis témoin des liens solides qui se tissent entre vous et de l'ambiance familial qui règne au sein du groupe. Et c'est dans cette optique d'entraide que je travaille sans relâche sur différents comités.

Ainsi, je développe de plus en plus de contacts avec le réseau de la Santé et Services Sociaux et d'autres organismes oeuvrant dans la défense des droits. Je rehausse ainsi de plus en plus une expertise qui me permet d'être toujours plus compétente afin de mieux vous accompagner.

Alors n'hésitez surtout pas à me contacter lorsque vous avez besoin d'aide ou de conseils. Je ferai tout en mon pouvoir pour trouver une solution. Car comme je le dit toujours, «chaque problème a sa solution.»

Je nous souhaite un été merveilleux avec plein de soleil.

Josée Houle
Directrice générale

Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi
Québec



Centraide
Mauricie

Mot de la coordonnatrice des activités



Bonjour à vous tous précieux membres!!!

Je ne sais pas pour vous mais moi j'ai trouvé l'hiver très long et pénible! Par contre, la chaleur humaine qui se dégage chaque fois que les membres d'Handicaps Soleil se rencontrent contribue à adoucir cette froidure si cruelle que nous a fait subir cette saison qui semble interminable.

De plus, ça fait chaud au cœur et c'est très motivant pour moi de voir tous ces beaux sourires et ces yeux qui brillent lors des différentes activités qui ont lieu à Handicaps Soleil. En effet depuis le début de l'hiver nous nous sommes bien amusés. À commencer par la magnifique soirée de Noël! Puis, au retour des fêtes, nous sommes allés jouer aux quilles à la Place Biermans un samedi soir. Ensuite, nous nous sommes un peu réconciliés avec la saison hivernale lors de deux belles journées de ski adapté à la Vallée du Parc et ce grâce à l'équipe de Ski Adapté Mauricie. C'est vraiment fantastique comme activité!

Nos traditionnels soupers mensuels se poursuivent toujours. Le 9 février s'est tenu notre magnifique souper de la St-Valentin dans une belle et chic salle de la Résidence de Grand-Mère avec un délicieux repas provenant du Café Hong Kong de Grand-Mère et une belle ambiance grâce à l'animation de M. Yves Hamelin. Puis, pour respecter la tradition, c'est à L'Érablière chez Lahaie que nous nous sommes donné rendez-vous le 9 mars. Bedons bien remplis assurément!

Maintenant que les journées s'allongent et que les rayons du soleil se font plus chaleureux, nous pouvons nous permettre de penser aux éventuels jours plus cléments. Ça redonne de l'énergie n'est-ce pas? Nous pouvons donc maintenant penser à mettre au calendrier nos traditionnelles activités d'été comme les pique-niques qui débiteront quelque part en juin (dès qu'il fera assez beau et chaud), notre sortie estivale et la fameuse journée baignade au Camping Otamac. Mais, avant tout ça, aux mois d'avril et mai, nous nous retrouverons pour des soupers.

Je tiens à vous exprimer à quel point j'ai du plaisir à vivre toutes ces belles activités avec vous chers membres! Ma priorité est de vous faire plaisir et vous voir sourire. Alors sachez que je suis là pour vous et à l'écoute de vos besoins et vos suggestions.

Votre coordonnatrice des activités,
Chantal Mongrain (Chantou)

Conseil d'administration

	Comité exécutif	Administrateurs (trices)
Présidente	Lucie De Bons	Lise Brousseau
Vice-présidente	Mélanie Désilets	Suzanne Lafrenière
Trésorière	Jessie Lavergne	Michaël Mongrain
Secrétaire	Nicole Boisvert	

Les comités

Comité d'accueil	Comité de financement	Comité du journal	Comité des loisirs
Chantal Mongrain	Mélanie Désilets	Claire Bolduc	Mélanie Désilets
Caroline Parent	Dany Martel	Lucie De Bons	Jessie Lavergne
	Chantal Mongrain	Josée Houle	Johanne Leccese
		Johanne Leccese	Dany Martel
		Yves Therrien	Christine McGregor
			Chantal Mongrain

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles!

Information : 819-536-5629

Témoignage de

Yves St-Arnauld



Bonjour,

Mon nom est Yves St-Arnauld. Je suis le plus jeune d'une famille de douze enfants. Je suis né à l'hôpital Ste-Thérèse par césarienne. Le Dr. Smith avait dit à ma mère que je ne vivrais pas vieux. Pourtant, je suis encore là!

Ma famille et moi vivions sur la rue Lévis à Shawinigan. Je fréquentais l'école St-Marc, à quelques reprises les professeurs ont dû partir à ma recherche puisqu'il m'arrivait de faire des fugues.

Lorsque mes parents sont décédés, mes frères et sœurs et moi, avons été séparés. Nous sommes tous allés vivre dans des endroits différents. Moi j'ai été maltraité par les gens où je vivais. On me frappait. On me menaçait de m'envoyer à l'école de réforme. Un jour, on m'a fait entrer à l'hôpital « avec les fous ». C'est une de mes sœurs qui est venue me chercher et m'a fait sortir de cet hôpital. J'ai alors été placé dans un foyer d'accueil. Puis, je suis allé vivre dans la famille où je vis présentement. Ça fait plusieurs années que je suis là et je suis très bien. Je ne voudrais jamais partir de là. Nous sommes quatre pensionnaires et nous avons beaucoup de plaisir ensemble.

Quand j'étais jeune j'avais une santé fragile et j'étais faible. Mais grâce à un de mes beaux-frères, j'ai pris des forces. Avec lui j'allais chercher des télévisions chez les gens pour que mon beau-frère les répare. Aussi, je l'aidais à corder et à entrer du bois de chauffage. Alors le fait d'être plus en forme m'a permis de pouvoir aller travailler. En ce moment, je travaille sur un plateau de travail à Shawinigan, au CRDI. Je fais du lavage et j'exécute toutes sortes de petits contrats comme l'assemblage de diverses pièces. J'aime beaucoup ça parce que je ne fais pas tout le temps la même chose.

Auparavant, j'ai travaillé sur le plateau des Farfadets à Grand-Mère. Mais avant cela, je faisais du ménage dans une usine.

Ça fait maintenant six ans que je suis membre à Handicaps Soleil. J'aime beaucoup ça. Nous avons beaucoup de plaisir ensemble. Et nous ne faisons pas toujours la même chose.

Info-Béring

par Josée Houle



Communiquer pour améliorer les services de santé et les services sociaux

La mission du Centre D'Assistance et D'Accompagnement aux Plaintes est de soutenir les usagers de la région, afin de faciliter l'exercice de leurs droits et l'expression de leurs attentes, relativement aux services de santé et services sociaux, et ainsi contribuer à l'amélioration de la qualité des services.

Porter plainte est un « outil » pour vous faire entendre, pour faire respecter vos droits et pour faire part de vos insatisfactions. Votre plainte permet aux organisations du réseau de la santé et des services sociaux de repenser et de corriger des façons de faire, afin d'améliorer la qualité de leurs services.

Pourquoi porter plainte?

- Vos droits n'ont pas été respectés?
- Vous êtes insatisfait des soins ou des services reçus?
- Vous n'avez pas accès à un service?
- L'attitude d'un intervenant vous semble inacceptable?

Voici quelques exemples de motifs de plaintes :

- Votre mère vit en résidence privée pour aînés. Vous constatez que les médicaments ne sont pas remis en mains propres aux résidents, mais qu'ils sont déposés à l'avance sur la table, devant leur assiette. Cette pratique suscite chez vous des interrogations.
- Vous consultez un médecin à l'urgence avec votre fils âgé de 2 ans. Il est souffrant et fait beaucoup de fièvre. Vous êtes très inquiet. Le médecin a une attitude froide et distante. Il ne répond pas à vos questions et ne vous explique pas la situation.
- Votre père, âgé de 90 ans, est atteint d'Alzheimer et il vit en CHSLD. La préposée s'adresse à lui en le tutoyant. Elle tient également des propos infantilisants à son égard. Vous désapprouvez cette façon de faire.
- Vous recevez des services du Ciuss. Un préposé va à votre domicile trois fois par semaine pour vous donner des soins d'hygiène. Vous apprenez que vos services seront diminués à deux fois par semaine, alors que vos besoins demeurent les mêmes. Aucune autre solution ne vous est proposée.
- Votre enfant est placé dans une famille d'accueil. Vous vous questionnez sur les soins que cette famille lui apporte.
- Votre fille âgée de 5 ans est atteinte d'autisme et reçoit des services d'un centre de réadaptation spécialisé. Vous estimez ne pas être suffisamment consulté pour l'élaboration du plan d'intervention. Vous avez l'impression de ne pas prendre part aux décisions la concernant.

Pour nous joindre : 819-537-3911

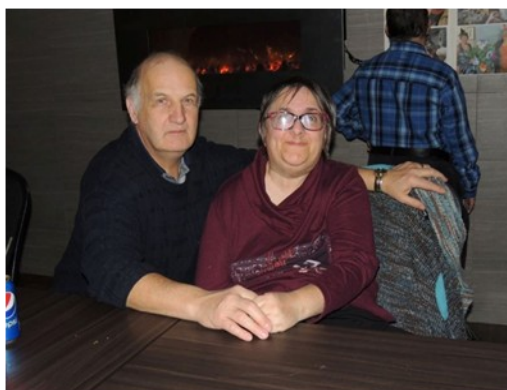
Retour sur...

Souper de Noël du 15 décembre 2018



Encore cette année, nous avons été gâtés par nos commanditaires

Souper de la St-Valentin du 9 février 2019



Y avait de l'amour dans l'air lors de la soirée St-Valentin qui eu lieu dans une belle et chic salle de la Résidence Grand-Mère

Cabane à sucre du 9 mars 2019



La bonne humeur régnait à l'Érablière chez Lahaie.
De la bonne bouffe tout le monde s'est régaté.

Retour sur...

Journée tandem ski (1^{er} groupe) du 6 février 2019



Quel beaux sourires lors de notre première journée de tandem ski.

Journée tandem ski (2^e groupe) du 22 février 2019



Sous un doux soleil laissant présager le printemps, les participants inlassables, auraient volontier fait des descentes toute la journée.
Merci à l'équipe de Ski Adapté Mauricie de nous faire vivre des sensations fortes.

**Toujours beaucoup
de plaisir
lors des activités**

Activités à venir...**Activités printanières en semaine****Activité du lundi****Boccia**

Tous les lundis
 Endroit : Salle Théodorick-Lagacé
 1605, 117^e Rue, Shawinigan
 Heure : 13h30 à 16h00

Fin de la saison : 10 juin 2019

**Activité du vendredi****Café rencontre**

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

Nous avons toujours bien du plaisir à nous retrouver pour nous divertir chaque semaine.

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

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

Activité de vendredi**1 vendredi par mois Cuisine éducative adaptée**

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

**Surveillez nos publications sur Facebook**

Pour vous tenir au courant des activités qui vous seront proposées dans le cadre des café-rencontre du vendredi après-midi.

Nous prévoyons faire...

- de l'artisanat,
- des ateliers cuisine,
- du jardinage,
- du zumba,
- des sorties, etc.

Et bien entendu, vous pouvez téléphoner au bureau pour vous informer des activités.

Soyez tous les bienvenus!!

Merci à nos partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
 DE LOISIR ET DE SPORT
 DE LA MAURICIE

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


Québec



Activités à venir...**Activités printanières de fin de semaine**

Nos repas collectifs mensuels		
13 avril 2019	Souper de Pâques Endroit : Rôtisserie Fusée 4285, boul. de Shawinigan-Sud, Shawinigan Heure : 17h00 à 21h30	Date limite pour réserver 10 avril 2019 à 16h00
Date à déterminer	Souper du printemps Endroit : Santé Taouk (à confirmer) 580, Rle du Marché, Shawinigan Heure : 17h00 à 21h30	Date limite pour réserver à déterminer à 16h00

Activités estivales en semaine

Mi-juin (dépendamment de la température)	Pique-niques hebdomadaires Endroit : Dans les différents parcs de la ville Heure : 11h30 à 15h00	
--	---	--

Semaine de l'action bénévole
du 7 au 13 avril 2019

Et si on osait... bénévoler !

Source: <https://www.fcabq.org/semaine-de-l-action-benevole/semaine-de-l-action-benevole-2019>

Semaine Québécoise des
personnes handicapées
Du 1^{er} au 7 juin 2019

«Ensemble, bâtissons une société
plus inclusive!»

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

Surveillez notre groupe facebook pour plus de détails!

Merci de

votre participation

aux activités



Voici quelques suggestions
pour des activités !



Philippe Laprise

Je m'en occupe

Philippe Laprise revient avec son troisième one-man-show : Je m'en occupe! Au début de sa quarantaine, Philippe a la bonne (ou la mauvaise) habitude de vouloir s'occuper de tout! Laissez-le vous raconter comment il s'occupe de sa santé, de son apparence, de sa famille et de plein d'autres petits et gros problèmes de la vie avec des résultats pas toujours réussis. Le temps d'un spectacle, Philippe Laprise s'occupe de tout, s'occupe de vous. Et en parlant de lui, il vous fera rire vous!

Date : 2 mai 2019

Endroit : Centre des arts de Shawinigan

Heure : 20h00

Coût : Régulier: 35,00 \$

Billetterie: 819 539-6444

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete>



Foire en Ville

Depuis 2016, la foire en ville est organisée par le 34e groupe scout de Shawinigan-Sud. Les fonds amassés par la tenue de cet événement sont exclusivement dédiés à l'entretien de notre local. Que ce soit l'embauche du service de sécurité ou de l'animateur de foule en passant par la réservation des tables pour les marchands et l'aménagement du site, tout est pris en charge par nos jeunes ainsi que des bénévoles. **La réservation des tables se fera à partir du 18 avril 2019. L'horaire de la location des tables terminera à 18 h 30. Il sera possible de louer une table au coût de 50\$ (pour les 2 jours).**

Pour réserver : par téléphone au 819 534-9377 ou en personne au 2490, 116e Avenue à Shawinigan (secteur Sud) le jeudi de 12 h à 19 h.

Date : 8 et 9 juin 2019

Endroit : Sur la 105^e Avenue, Shawinigan

Source : <http://scoutfoireenville.com/la-foire-en-ville-est-organisee-par-le-34e-groupe/>



Sud en Fête

Pour une 11^e année, le Sud en Fête est de retour avec Anik St-Pierre et ses invités. Sept soirées de spectacles sont proposées gratuitement à la population (contribution de 2\$ suggérée) sur le site de l'église St-Sauveur de Shawinigan. Programmation à venir.

Date : à déterminer

Endroit : Site de l'église St-Sauveur, Shawinigan (secteur Shawinigan-Sud)

Source : <https://www.lhebododustmaurice.com/2016/06/19/le-sud-en-fete-devoile-sa-programmation/>



Un été signé Shawinigan

Plus de 40 activités gratuites seront offertes au public dans différents lieux de la ville de Shawinigan. C'est sous l'appellation Un été Signé Shawinigan que Culture Shawinigan a concocté une programmation diversifiée, mettant en scène des artistes d'ici et de partout au Québec.

Date : à déterminer

Endroit : Différents lieux de la Ville de Shawinigan

Pour la programmation: www.cultureshawinigan.ca

Source : https://www.tourismeshawinigan.com/fiche/414_un-ete-signe-shawinigan



Fête de la pêche 2019

Vous n'avez jamais pêché et vous aimeriez essayer?

Voilà l'occasion rêvée de le faire. La prochaine édition de la Fête de la pêche, qui aura lieu les **7,8 et 9 juin 2019**, offrira une chance unique dans l'année pour tous les résidents du Québec **de pêcher sans permis** partout au Québec.

Que vous soyez débutant ou expérimenté dans le domaine, vous aurez le loisir de découvrir ou de redécouvrir les plaisirs de la pêche sur l'ensemble du territoire québécois.

Vous êtes un pêcheur?

Alors profitez de cette fête annuelle pour initier un être cher et lui transmettre votre passion pour cette activité qui peut se pratiquer presque n'importe où et à faible coût. En plus de communiquer votre savoir-faire, vous partagerez un moment privilégié avec la personne que vous aimez!

Date : 7-8-9 juin 2019

Endroit : Partout au Québec

Source : <http://www.pecheenille.org/fete-de-la-peche.html>



LES BIENFAITS DU RIRE

Libère les TENSIONS

Bon pour le sommeil

Véritable ANTIDOULEUR

Améliore la DIGESTION

Permet de DÉSTRESSER

Donne de l'ÉNERGIE

Réduit la TENSION ARTÉRIELLE

Rend HEUREUX

Augmente la confiance en soi

Renforce le système immunitaire

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Des trucs pour boire plus d'eau

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. C'est elle que l'on doit boire en plus grande quantité dans une journée. Afin d'y parvenir et d'acquérir le goût de l'eau dans votre famille, voici quelques idées.

L'eau au quotidien

- Gardez toujours un pichet rempli d'eau au réfrigérateur. Le fait de laisser l'eau du robinet reposer quelques heures la rend bien froide et réduit le goût de chlore qu'elle peut avoir.
- Lors des repas familiaux, mettez un pichet d'eau sur la table pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif (l'avertissement que le corps manque d'eau) pour vous hydrater. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.
- À l'école comme au bureau, apportez une gourde réutilisable remplie d'eau et gardez-la à portée de main.
- Quand vous passez devant une fontaine d'eau, prenez l'habitude de vous arrêter pour boire quelques gorgées.
- Lors d'une activité physique, pensez à apporter de l'eau et à en prendre régulièrement, même en hiver.

Rendre l'eau attrayante

Si l'eau fraîche vous ennue, vous pouvez:

- y ajouter de jolis glaçons: de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex.: bleuets, cerises, etc.) dans le moule avant la congélation.
- y ajouter des fruits surgelés en guise de glaçon (ex.: fraises, morceaux de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.)
- la verser dans des verres amusants. y ajouter des morceaux de fruits ou de légumes ou des fines herbes fraîches (ex.: menthe, basilic, coriandre, etc.) pour l'aromatiser.

À propos des eaux aromatisées

Aromatiser l'eau du robinet peut offrir une option intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de saveurs à essayer à la maison, qui sont savoureuses et saines.

Une recette toute simple

Il suffit de mettre ½ tasse (125 ml) de fruits frais ou congelés en morceaux dans 2 tasses d'eau (500 ml). Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. Zéro gaspillage!

Quelques saveurs à essayer

- Ananas et romarin
- Concombre et menthe
- Melon de miel et menthe
- Melon d'eau
- Fraise et basilic
- Pêche et framboise
- Mangue

Autre possibilité:

Ajouter dans votre verre d'eau une goutte ou deux de vos extraits préférés (ex.: essence de citron, noix de coco, érable, amande, vanille, etc.). Les tisanes (sans écorce d'agrumes) refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

Attention!

Toutes les eaux aromatisées ne se valent pas.

- Évitez les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion dentaire.
- À la maison, limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.

L'été, c'est fait pour... boire de l'eau!

Pendant la saison estivale, l'hydratation prend une place encore plus importante pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur. La consommation d'eau est essentielle pour la santé et le bien-être, en plus de constituer une solution de rechange saine aux boissons sucrées.

Blagues de Viateur

par Michaël Mongrain

Nouvelle prière dominicale

Le PDG de Coca-Cola en audience à Rome demande au saint-père :

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

Le pape sourit et lui répond :

«Vous savez bien que ce n'est pas possible !»

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

«Quand s'achève le contrat avec les boulangers ?»

L'évangile pour les nuls

L'évêque fait passer un examen aux futurs communiant.

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

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

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

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

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

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

La chasse de dieu

Dieu nous a donné

2 jambes pour marcher

2 oreilles pour écouter

2 yeux pour voir

2 mains pour tenir

un seul coeur?

Pour que nous trouvions le 2e nous-mêmes!

BONNE CHASSE!

Source : <http://planete.qc.ca/blague>

Saviez-vous que...

L'activité physique

L'activité physique protège votre santé :

- diminue le risque de maladies cardiovasculaires et
- d'hypertension artérielle,
- diminue le risque de développement de certains cancers,
- diminue le risque de diabète de type II,
- diminue le risque d'ostéoporose,
- diminue le taux de graisse dans le sang
- limite la prise de poids,
- limite les risques de chute.

L'activité physique améliore votre condition physique :

- augmente la force musculaire,
- améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination,
- améliore les fonctions cardiaques et respiratoires,
- freine le déclin de la plupart des capacités fonctionnelles,
- limite les courbatures et les douleurs,
- aide à lutter contre le mal de dos,
- permet de se sentir plus énergique, moins fatigué,
- permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge.

L'activité physique permet de maintenir une bonne qualité de vie :

- diminue l'anxiété et la dépression,
- aide à se relaxer et à être plus détendu,
- améliore la qualité du sommeil,
- améliore les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur),
- favorise la résistance à la fatigue,
- favorise l'intégration sociale en facilitant les rencontres, permet une meilleure estime de soi.

Que de bonnes choses pour notre organisme, pourquoi s'en passer?



Source : <http://concept-sport-sante.fr/2016/10/27/le-saviez-vous/>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Avril

Mai

5 Stéphanie Chapdelaine

6 Pierre Ricard

16 Johanne Lefebvre

19 Christine McGregor

25 Lise Mongrain

25 Linda Ouellet

2 Doriane Vézina

3 Chantal Gélinas

6 Yves Therrien

13 Jeannine Lambert

25 Simone Émond

29 Mélanie Désilets

Mai

Juillet

6 Marilie Therrien

12 Andrée Gignac

15 Julie-Anne Therrien

21 Patrick Boucher

21 Marie-Claude Cloutier

26 Nicole Pelletier

30 Vincent Gervais

30 Hélène Samson

1^{er} Bernard Perron

3 Yves-Marc Ferron

19 Jolyane Damphousse

23 Pierrette M.-Deschênes

24 Hélène Langevin

28 Lydia Damphousse

30 Roland Désilets



Nous vous souhaitons un joyeux anniversaire à tous !



Jeux Les Charades

1. **Mon premier** il y en a quatre qui font rouler une voiture.
Mon deuxième est un pronom personnel de la première personne du singulier.
Mon troisième est un déterminant, le masculin de : «ma».
Mon tout est une municipalité située dans la région de la Montérégie.

Réponse: _____

2. **Mon premier** est une nourriture très populaire en Chine.
Mon deuxième c'est comme ça qu'on appelle les jeunes matelots.
Mon troisième c'est un autre mot pour dire : «Quelle personne»?
Mon tout est une ville située dans la région du Bas-Saint-Laurent.

Réponse: _____

3. **Mon premier** c'est le contraire de : ça coûte «peu».
Mon deuxième est le nom donné à la mousse de la bière.
Mon troisième est une conjonction de la même famille que : «qui, quoi, quel».
Mon tout à est une ville située dans la région de l'Estrie.

Réponse: _____

4. **Mon premier** c'est un mot qui désigne un leader, un patron.
Mon deuxième sous les sabots, on pose des à cheval.
Mon troisième c'est le contraire du mot : la «mort».
Mon quatrième est un déterminant de la même famille que : «la, les».
Mon tout est une ville située dans la région de la Côte-Nord.

Réponse: _____

Source : <https://sites.google.com/site/leroidelacharade/home>

Qui suis-je?

1. Plus vous en retirez, plus je deviens grand, mais je serais comblé si vous en rajoutiez.
 Qui suis-je?

Réponse : _____

2. Je viens sans qu'on y pense, je meurs à ma naissance. Celui qui me suit ne vient jamais sans bruit. Qui suis-je?

Réponse : _____

Source : <http://www.reperetic.com/espacecp/5aq/quisuiscorrige.pdf>

Mot Mystère Thème: La construction Réponse: 10 lettres

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

- A) Agent
- B) Badigeon
- C) Calcaire
- D) Dallage
- E) Enduit
- G) Gabarit
- H) Hérissou
- J) Joint
- L) Lézarde
- M) Maçon
- O) Ortie
- P) Pierre
- S) Sable
- T) Tailleur

Mot mystère : 10 lettres

Sudoku

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

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

À vous de jouer !



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

Jeux

Les fruits et légumes font partie intégrante de notre alimentation. Toutefois, notre apprentissage est parfois biaisé. Certains fruits sont en réalité des légumes et vice-versa. Le Daily Geek Show vous met au défi de reconnaître dans chacune de nos propositions s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume.

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Le gingembre
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 6. La datte
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 11. La laitue
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume |
| 2. La tomate
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 7. La rhubarbe
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 12. La courgette
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume |
| 3. Le concombre
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 8. La canne à sucre
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 13. L'endive
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume |
| 4. Le radis
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 9. L'avocat
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 14. Le navet
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume |
| 5. L'olive
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 10. L'aubergine
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume | 15. Le poivron
<input type="checkbox"/> a) Fruit
<input type="checkbox"/> b) Légume |

Source : <https://dailygeekshow.com/quiz-aliment-fruit-legume/>

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

- | | |
|--|--|
| 1. Marcher 10 minutes par jour est suffisant pour obtenir un effet significatif sur l'état de santé?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux | 6. À 50 ans, il est possible de dépasser sans danger 180 pulsations cardiaques par minute pendant un effort physique, professionnel ou sportif, et ce, pendant plusieurs minutes?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux |
| 2. Le renforcement des muscles abdominaux permet d'éviter bon nombre de lombalgies chroniques?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux | 7. Les sucres complexes (pâtes, riz...) doivent représenter environ 50 à 60 % de l'apport calorique total chaque jour?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux |
| 3. Chez l'homme, un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25 expose aux lombalgies?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux | 8. Quand on fait du sport ou que son activité professionnelle est physiquement exigeante, il faut manger plus de fruits et légumes, du fait de leur richesse en antioxydants?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux |
| 4. Chez l'homme, un tour de la taille (mesuré au niveau du nombril) supérieur à 110 cm ne constitue pas un facteur de risque d'infarctus du myocarde?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux | 9. Pratiquer un sport ou une activité physique régulière permet de diminuer le risque d'accident de travail et le nombre d'arrêt-maladie?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux |
| 5. L'âge avancé est une contre-indication à la pratique d'une activité sportive?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux | 10. En cas de surpoids important, il peut être utile de perdre du poids avant de pratiquer un sport?
<input type="checkbox"/> a) Vrai
<input type="checkbox"/> b) Faux |

Source : <https://www.lasantegagnelentreprise.fr/wp-content/uploads/2016/10/specimen-quiz-act-phys.pdf>

Recette santé

par Claire Bolduc

Burger de falafel

Met libanais

1 portion donne : 631 cal.

63.5 gluc. 8.2 fibres

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

Ingédients :

750 ml (3 tasses) pois chiches (bien rincés)
1 oignon, en dés
2 gousses d'ail, hachées
60 ml (4 c. à table) graines de sésame
½ botte de persil, effeuillée, haché
5 ml (1 c. à thé) bicarbonate de sodium
15 ml (1 c. à table) graines de cumin moulues
1 citron, le jus
90 ml (6 c à table) huile d'olive
125 ml (1/2 tasse) farine
4 pains à hamburger multigrains
60 ml (4 c. à table) mayonnaise faible en gras
4 rondelles de tomates
250 ml (1 tasse) laitue, ciselée
huile de canola
sel et poivre du moulin au goût



Préparation :

1. Dans le bol d'un robot ou à l'aide du mélangeur à main, réduisez en purée les pois chiches, l'oignon, l'ail, les graines de sésame, le persil, le bicarbonate, le cumin et le jus de citron.
2. Ajoutez l'huile d'olive, la farine, du sel et du poivre. Vérifiez l'assaisonnement.
3. Dans une poêle chaude, dans 1'' d'huile de canola, déposez une petite quantité de préparation pour former 4 galettes. Faites colorer les galettes 3 minutes de chaque côté.
4. Garnissez chaque pain à burger de mayonnaise, d'une rondelle de tomate, de laitue, et d'une galette de pois falafel.

Source : Auteur anonyme



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



À Pâques, Dame Nature décide résolument de se faire belle. Elle s'habille vivement de brillantes couleurs, se parfume, respandit de bonheur et entonne gaiement son hymne au printemps !

Source : <http://voeuxdecartekatou.blogspot.com/>

Solutions des jeux

Charades

1. Rougemont (Roue-je-mon)
2. Rimouski (Riz-mousse-qui)
3. Sherbrooke (Cher-broue-que)
4. Schefferville (Chef-fer-vie-le)

Qui suis-je ?

1. Un trou
2. Un éclair

Mot mystère : architecte

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

Quiz : Cet aliment est-il un fruit ou un légume ?

1. b) Légume
2. a) Fruit
3. a) Fruit
4. b) Légume
5. a) Fruit
6. a) Fruit
7. b) Légume
8. b) Légume
9. a) Fruit
10. a) Fruit
11. b) Légume
12. a) Fruit
13. b) Légume
14. b) Légume
15. a) Fruit

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

1. **Faux :**
Les recommandations internationales (Collège américain de médecine du sport et Association américaine d'études des maladies du cœur) conseillent la pratique d'une activité physique (comme la marche) au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. En France, le programme national nutrition santé (PNNS) se fait l'écho de ces recommandations.
2. **Vrai :**
Muscler ses abdominaux permet de rétablir l'équilibre entre la force développée par les muscles lombaires et celle des abdominaux.
3. **Vrai :**
Plus exactement, la surcharge pondérale, notamment abdominale, risque d'accentuer la cambrure, source de contraintes vertébrales à l'origine de lombalgies.
4. **Vrai :**
Plus exactement, la surcharge pondérale, notamment abdominale, risque d'accentuer la cambrure, source de contraintes vertébrales à l'origine de lombalgies.
5. **Faux :**
On peut commencer le sport à tout âge, dès lors que son état physique le permet et que l'activité physique est pratiquée avec modération. L'accord de son médecin traitant est indispensable.
6. **Faux :**
La fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut ni dépasser, ni approcher pendant de longues minutes est égale à 220 moins l'âge, soit 170 pulsations par minute à 50 ans.
7. **Vrai :**
Les sucres complexes (glucides), comme les pâtes, permettent de fournir au muscle du glycogène. Le glycogène est le carburant de l'effort, qu'il soit sportif ou professionnel. Équilibrez vos repas selon votre activité physique.
8. **Vrai :**
Parce qu'ils sont riches en antioxydants (oligoéléments, vitamines, minéraux...), les fruits et légumes doivent être consommés en abondance en cas d'activité professionnelle physiquement exigeante : plus de 5 portions de fruits et légumes par jour. La pratique du sport, a fortiori d'intensité élevée, mais aussi le soleil et le tabagisme, conduisent à une production accrue de radicaux libres qui accélèrent le vieillissement. Les antioxydants vont ralentir le vieillissement, lutter contre la survenue de certains cancers et des maladies dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer ou la cataracte.
9. **Vrai :**
Les salariés pratiquant une activité physique ou sportive ont moins d'accidents du travail, sont moins stressés (3,78 % contre 4,52 %) et ont moins d'arrêts-maladie (26,4 % contre 30,8 %) avec une durée d'arrêt moindre.
10. **Vrai :**
Une fois la perte de poids obtenue, et ce de façon significative, il est possible de commencer une activité dite « en charge » (course à pied, tennis, football...). En cas de surpoids modéré, il faut plutôt choisir un sport « porté » comme la natation, le vélo, ou encore la marche à pied. Ils permettent d'éviter les problèmes articulaires ou osseux, et vont favoriser la perte de poids s'ils sont pratiqués au moins pendant 45 minutes à chaque séance.



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
Lucie De Bons
Josée Houle
Johanne Leccese
Chantal Mongrain
Michaël Mongrain
Caroline Parent
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net

Participation spéciale

Yves St-Arnauld

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Chantal Mongrain



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc.
publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Août 2019

Merci !



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



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

PLOMBERIE
D U L A C inc

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



Desjardins
Caisse du Centre-de-la-Mauricie

Siège social

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

819 536-4404
1 877 909-4404
Télécopieur : 819 537-6604

desjardins.com

Société
Laurentide

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



Me Karine La Haye, LLB, DDN

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

Tel. : 819 731-8995
Télec. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net

112, 4^e Rue de la Pointe
Shawinigan (Québec) G9N 1G5

c'est ça que j'm
SHAWINIGAN GRAND-MÈRE LA TUQUE
WAL-MART SHAWINIGAN

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



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@cgocable.ca



**Conseil 2909
St-Georges**

**Jean Montémiglio
Grand Chevalier**



**Conseil 1209
Grand-Mère**

**Gilles Garçeau
Grand Chevalier**

Société Saint-Vincent de Paul
Conseil particulier de Shawinigan



1250 rue Notre-Dame
Shawinigan, QC G9N 3S4

Heures d'ouverture
Lundi au samedi
9:00 à 16:45

819-539-5911
819-539-6538
cpssvp@cgocable.ca

Merci !



Pour l'intégration de l'enfance handicapée



*Joyeuses
Pâques.*