

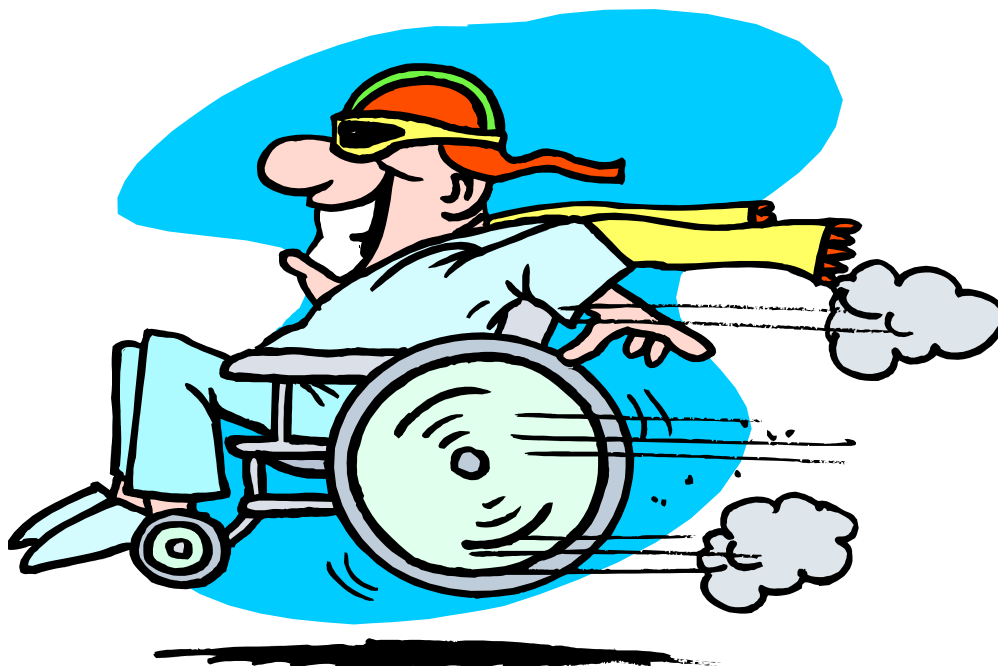


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

AVRIL 2014



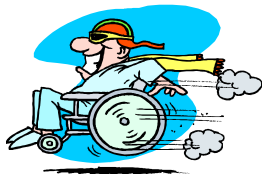
Le Béring



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 1



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 de la présidente	2
Mot de la direction	2
Mot de Marie-Pier Gervais	3
Mot de la coordonnatrice	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage — Jessie Lavergne	4
Hommage à nos disparus	5
InfoBéring — Notre Bénévole de l'année	6
Aidez-nous à en vendre	7
Retour sur...Souper de Noël du 7 décembre 2013	7
Retour sur...Après-midi de quilles du 11 janvier 2014	8
Retour sur...Souper de la St-Valentin du 1er février 2014	8
Retour sur... Cabane à sucre du 8 mars 2014	8
Activité à venir	9-10
Suggestion de Viateur	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...	13
Les anniversaires	14
Jeux	15-16
Recette santé	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci à nos précieux commanditaires	19-20

Avec le soutien financier

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



Emploi
Québec



Centraide
Mauricie

Le Béring

Mot de la présidente

Avril 2014



Enfin notre hibernation est terminée. Je sais que la période hivernale n'est pas la saison la plus facile pour certains d'entre vous. J'aimerais prendre le temps de vous souhaiter un bon printemps.

J'espère qu'avec l'arrivée des températures plus chaudes et la liberté de se déplacer plus facilement sans la neige et la glace, vous aurez la chance de sortir plus souvent de la maison.

Au plaisir de vous rencontrer et Joyeuses Pâques à tous !

Sophie Leblanc, présidente
du Conseil d'administration

Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Comme vous le savez, je travaille constamment pour défendre vos droits en siégeant sur différents comités. Notamment, depuis le 1^{er} novembre 2013 le transport adapté refuse les quadriporteurs ce qui affecte la qualité de vie de certains d'entre vous. J'aimerais vous mentionner que j'ai déployé beaucoup d'efforts afin de les faire revenir sur leur décision. Cela semble être sur une bonne voie pour régler cette problématique. Donc tout cela pour vous dire que si vous rencontrez des problèmes avec vos intervenants que se soit travailleurs sociaux, ergothérapeutes, Interval, le transport n'hésitez pas à m'en parler. Je ne vous garantis pas que je pourrai tout régler, mais du moins vous pouvez être assurés d'avoir mon support.

Sur ce, j'espère que vous sortirez de votre tanière afin de profiter du soleil et emplir vos poumons de toutes les bonnes odeurs qu'apporte le printemps.

Josée Houle,
Directrice générale

Mot de Marie-Pier Gervais



Bonjour à tous,

Je voulais prendre un petit moment pour vous adresser quelques mots. Tout d'abord, je vous remercie de m'avoir si bien accueillie parmi vous. Vous êtes des gens exceptionnels qui valent la peine d'être connus. J'ai vécu avec vous une très belle expérience que je ne suis pas prête d'oublier. Merci infiniment pour tout.

Je vous souhaite d'être heureux et d'aller au bout de vos rêves !
Au plaisir de vous revoir très bientôt !

Marie-Pier Gervais

Mot de la coordonnatrice



Bonjour à vous tous,

En premier lieu, j'aimerais vous remercier pour votre accueil chaleureux lors de mon arrivée dans l'organisme. Ça fait déjà près de 3 mois que je suis parmi vous et c'est un réel plaisir de travailler avec et pour des gens aussi formidables que vous !

J'espère de tout cœur que la nouvelle programmation d'activité saura vous plaire. Si jamais vous avez des suggestions et/ou commentaires sachez que la porte de mon bureau est toujours ouverte et ça me fera plaisir de répondre à vos questions. Parce qu'ensemble, nous pouvons faire la différence !

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une JOYEUSE PÂQUE à tous !
Au plaisir de se revoir lors des prochaines activités.

Caroline Boucher

Conseil d'administration

Comité exécutif

Présidente Sophie Leblanc
Vice-président Michel Bourassa
Trésorier Claude Bellavance
Secrétaire vacant

Administrateurs (trices)

Michaël Mongrain
Nicole Boisvert
Dany Martel

Membre Coopté

Kevin Nzoula-Mendome

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
Sophie Leblanc
Caroline Parent

Comité de financement

Claude Bellavance
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Yves Therrien

Comité des loisirs

Ghislaine Béland
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Josée Lacombe

Johanne Leccese

Christine McGregor

Comité du journal

Claire Bolduc
Caroline Boucher
Josée Houle
Josée Lacombe

Sophie Leblanc

Johanne Leccese

Caroline Parent

Philippe Roy

Témoignage

par Jessie Lavergne



Bonjour à tous les membres,

Je me nomme Jessie Lavergne, 25 ans et j'ai le grand plaisir de vous raconter mon histoire.

Je suis née prématurément à 32 semaines et ce fut un accouchement difficile pour ma mère et moi. À cause d'un manque important d'oxygène je suis atteinte de paralysie cérébrale.

À quelques mois à peine je commence la réadaptation à la clinique Interval de Trois-Rivières en physiothérapie, ergothérapie à la fréquence de trois fois semaine. À l'âge de 10 mois je suis vue par un spécialiste en neurologie de l'hôpital Ste-Justine, ce dernier n'est pas très encourageant. Selon lui, je serai alitée toute ma vie, car mon corps est très hypotonique et ma tête a de la difficulté à tenir. Ce fut un autre choc pour mes parents. Mais à la sortie de ce rendez-vous, ma mère encore ébranlée par ce diagnostic me dit qu'elle a senti au contraire une force incroyable et a décidé avec mon père que la médecine n'aurait pas le dessus.

Donc s'en sont suivies les thérapies à la clinique de réadaptation Interval, des rendez-vous 2 fois par mois en homéopathie à Montréal et beaucoup de travail à la maison, jeux, exercices, etc. À 2 ans, j'ai eu une opération aux yeux. Avec le temps et beaucoup d'efforts je prenais de plus en plus le contrôle de mon corps, ma tête tenait bien, je pouvais marcher avec l'aide d'une marchette. Les physiothérapeutes croyaient même que je laisserais la marchette pour la canne. Mais un jour, ma mère remarque une difficulté aux jambes et de la raideur, les spasmes gagnaient mon corps.

Vu par un très bon physiatre de l'hôpital Ste-Justine il propose une opération à la colonne vertébrale, à l'âge de 5 ans. Après une longue réadaptation, mon corps a décidé que je serais en fauteuil roulant. Mais j'ai gardé des acquis importants, car je me tiens debout avec appui et je fais mes transferts. Mes bras et mes mains sont restés intacts, car j'étais diagnostiquée pour être quadruplégique. Ce qui n'est pas le cas.

Chez moi, la natation est très importante. Nous passions, ma sœur, mes parents et moi, des étés dans la piscine. Ma soeur m'a motivée énormément, je nage assez bien sur l'eau et sous l'eau. Je voulais tellement faire comme ma soeur que tout ça a aidé ma vie et mon corps. Je demeure aujourd'hui en appartement à la Villa Tournesol.

Malgré tous ces deuils que la vie nous impose à nous les personnes handicapées comme ne pas pouvoir avoir un permis de conduire, pratiquer certains sports, danser, devoir avoir recours à l'aide des gens. Il y a tellement d'autres choses que je peux faire comme du tandemski, bowling, natation, golf, cinéma, voyages et j'en passe.

Je travaille grâce à mon père depuis 6 ans et j'en suis fière et c'est très valorisant.

Pour conclure :

Je dirais :«Mords dans la vie sans hésitation et comme moi sois bien dans ta peau. La vie est belle.»

Jessie Lavergne

Hommage à nos disparus

Ils nous ont quittés trop tôt.

Gisèle T. Dargis



Gisèle a chanté son dernier refrain, cependant nous garderons sa chanson gravée dans nos cœurs. Ainsi, nous entendrons sa douce mélodie nous accompagner dans nos soirées afin de nous faire chanter, danser et rire comme elle savait si bien faire.

Maurice Boisvert



Je suis seulement passé dans la pièce d'à côté.
Je suis moi et vous êtes vous.
Ce que nous étions les uns pour les autres,
nous le sommes toujours.
Donnez-moi le nom que vous m'avez toujours donné.
Parlez-moi comme vous l'avez toujours fait.
Ne changez rien au ton,
Ne prenez pas un air solennel ou triste.
Continuez à rire de ce qui nous faisait rire ensemble.

InfoBéring

Notre bénévole de l'année 2013

Le 22 février 2014 le Centre d'action bénévole de Shawinigan honorait les bénévoles des organismes communautaires. Le Gala avait lieu à l'Auberge des Gouverneurs de Shawinigan. À cette occasion, nous avons présenté le bénévole de l'année 2013 de Handicaps Soleil inc.



Les membres du Conseil d'administration (CA) ainsi que la Direction d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. sont fiers de pouvoir vous présenter notre bénévole de l'année : Monsieur Michaël Mongrain.

Monsieur Mongrain est dans notre CA depuis trois ans. Il l'a été aussi dans le passé à quelques occasions. Sa présence actuelle est très appréciée. Homme de terrain, il participe beaucoup aux diverses activités variées de l'organisme. Pour le CA, il permet d'apporter des commentaires constructifs sur les opinions et recommandations des membres qui n'hésitent pas à se confier à lui grâce à son enthousiasme et son écoute active.

Intègre, sincère et honnête, Monsieur Mongrain a des qualités importantes qui méritent d'être reconnues. Bref, nous pouvons toujours compter sur lui en tout temps !

Bravo et continue ton bon travail !!!

Journée tandemski du 8 février 2014



Ski adapté à la Station de Ski Vallée-du-Parc le 8 février 2014.

Ski Adapté Mauricie nous a permis de dévaler les pentes de ski encore une fois, et ce, gratuitement pour notre organisme. Les sensations y étaient en plus d'une journée magnifique avec des conditions idéales.

Merci encore pour votre dévouement à toute votre équipe.

**Tirage d'une nuitée pour 2 personnes
à L'Auberge Gouverneur
Accompagné d'un petit déjeuner.**



Les billets au coût de 5 \$
seront en vente jusqu'au souper de H.S.I en septembre 2014.
Le tout pour venir en aide à l'organisme
H.S.I. Handicaps Soleil inc. de Shawinigan.

www.gouverneurshawinigan.com
Nous possédons aussi une chambre entièrement adaptée.



Retour sur...

Souper de Noël du 7 décembre 2013



Notre souper de Noël a eu lieu à l'Église St-Sauveur de Shawinigan-Sud avec 68 membres très heureux. Cadeaux pour tous. À noter la présence de notre plus jeune membre Charles-Alex 5 ans, il a bien aimé sa soirée ainsi que les musiciens.



Retour sur...

Après-midi de quilles du 11 janvier 2014



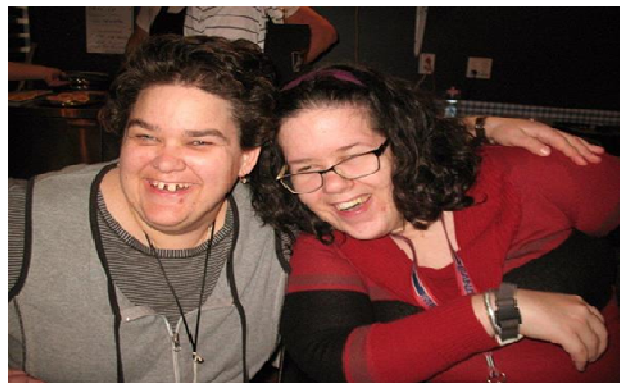
Une grosse tempête ne nous empêche pas d'avoir du plaisir.
La joie était présente. Les sourires en disaient long.

Souper St-Valentin du 1^{er} février 2014



Les membres ont apprécié le souper de St-Valentin à la Pizzeria 67 de Grand-Mère. Il y avait aussi d'autres groupes qui se sont joints à eux. Ce fut l'occasion de connaître des gens formidables.

Cabane à sucre du 8 mars 2014



Du plaisir assuré Chez Lahaie c'est si bon de se sucrer le bec!

Activités à venir...**Activités printanières en semaine****Notre activité du lundi**

14-28 avril 2014
 5-12-26 mai 2014
 9-16-23 juin 2014

Boccia

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

Heure : 13h30 à 16h00

Notre activité du mardi

Tous les mardis

Cuisine collective

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

Heure : 13h30 à 16h00

Notre activité du vendredi

Tous les vendredis

Café-rencontre

Endroit : À notre bureau
 442, 4^e Rue, local 202, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00

Notre A.G.A.

2 juin 2014

Assemblée Générale Annuelle

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

Heure : 14h

**Merci à
 nos
 partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE
 DE LOISIR ET DE SPORT
 DE LA MAURICIE

Québec 



Activités à venir...**Activités printanières du samedi****Nos repas collectifs mensuels****12 avril 2014****Souper de Pâques**Endroit : Restaurant Auger
493, 5^e Rue, Shawinigan

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
9 avril 2014

*Places limitées

17 mai 2014**Souper du printemps**Endroit : Rôtisserie Fusée
4285, 12^e Avenue, Shawinigan-Sud

Heure : 17h00 à 21h30

Date limite pour réserver
14 mai 2014

*Places limitées

Nos soirées Bingo**26 avril 2014****31 mai 2014****14 juin 2014****Bingo**Endroit : Tablée Populaire la Mère d'Youville
403, 4^e Rue, Shawinigan

Heure : 19h30 à 22h00

Activités estivales en semaine**Nos pique-niques**Tous les lundis
à partir du 30 juin 2014
jusqu'au 18 août 2014**Pique-niques**Endroit : Parc des canotiers
(parc en face de l'auberge des Gouverneurs)

Heure : 11h30 à 16h00

**Semaine de l'action
bénévole****du 6 au 12 avril 2014****Semaine québécoise des
personnes handicapées****Du 1^{er} au 7 juin 2014****«Vive à part entière»**

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccese

Voici quelques suggestions
pour des activités !



Festival de la pêche 6-7-8 juin 2014

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 6, 7 et 8 juin 2014, 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 : 6-7-8 juin 2014

Endroit : Promenade du St-Maurice



Source : <http://www.fetedelapeche.gouv.qc.ca/>

La Foire en ville approche Date pour 2014 à venir

Shawinigan-Sud se prépare pour la très courue foire en ville. Plus de 300 tables de «vente de garage» seront disposées le long de la 5e avenue qui sera fermée sur une distance de 1,2 km.

La vente populaire attire de plus en plus de visiteurs chaque année. Les particuliers peuvent réserver une table moyennant 30\$ pour les deux jours. Un peu moins de 50 sont toujours disponibles. «La renommée de la Foire grandit. Nous avons des demandes de réservations qui nous arrivent de l'extérieur de la région!»,

Les particuliers ne peuvent y vendre que des articles usagés. Le neuf est réservé aux commerçants qui ont pignon sur rue sur la 5e. Plusieurs profitent de l'occasion pour faire une vente-trottoir.

Informations : 819 731-9377



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

Festi-Beach Lac-à-la-Tortue Du 24 au 27 juillet 2014

Joignez-vous à nous sur le site légendaire de la plage idéale et participez aux différentes activités familiales : tournois de volley-ball, tournoi de fers, course à pied autour du lac, activités nautiques et bien d'autres.

À voir, spectacles d'envergure en soirée ainsi que le traditionnel concours amateurs.

Un rendez-vous à ne pas manquer pour la famille.

Date : Du 24 au 27 juillet 2014

Endroit : Plage Idéale, Shawinigan (secteur Lac-à-la-Tortue)

Site web : www.festi-beach.com

Courriel : info@festi-beach.com

Source : <http://www.tourismemaauricie.com/evenements/festi-beach-lac-a-la-tortue-2.html>



Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Quel éclairage utiliser pour sauver de l'énergie?

Voici quelques trucs liés à l'éclairage et permettant de sauver de l'énergie :

- Lorsque vous quittez une pièce, éteignez les lumières. En effet, le fait d'ouvrir et de fermer les lumières au besoin ne consomme pas plus d'énergie.
 - Utilisez les ampoules au wattage le plus bas tout en maintenant votre niveau de confort.
 - Ouvrez les rideaux et les stores pendant le jour. L'éclairage naturel est plus fort et moins dispendieux que les lampes de table.
 - Nettoyez soigneusement les abat-jour et les ampoules avant de songer à augmenter la puissance d'une lampe.
- Utiliser moins d'ampoules dans les fixtures à plusieurs lampes. Bien qu'une ampoule de 100 Watts consomme

Les bons outils pour un pique-nique réussi

Assiettes : celles en plastique sont plus imperméables que celles en carton et sont à préférer. On pourra les ramener afin de les recycler. Verres : ceux en plastique sont également à préférer, car plus résistants que le styromousse. Ils sont également recyclables. Ustensiles : soit ceux de la maison en métal ou en acheter en plastique qui sont moins résistants, mais qui diminuent la vaisselle à faire en arrivant à la maison. Un couteau si vous avez du pain à trancher ou une tarte. Favorisez un couteau dentelé, car moins tranchant et pratique pour couper autant le pain qu'une tarte. La nappe : qu'elle soit à carreaux ou blanche, elle sera très pratique contre les insectes qui ne sont sûrement pas invités à votre petit goûter! Papier absorbant : très utile pour les dégâts et comme essuie-mains. Une glacière : pour votre charcuterie, boissons gazeuses ou tout simplement pour occuper le rôle de petite table si vous êtes sur le gazon. Glaçons : si vous n'avez pas de glacière, trouvez une boîte en carton dans laquelle vous placerez un sac (à poubelle par exemple) et que vous remplirez de glaçons. La plupart des dépanneurs vendent également des glaçons pour quelques dollars. Un tire-bouchon, un ouvre-bouteille et ouvre-boîte : on ne sait jamais, peut-être aurez-vous le goût d'acheter une bonne bouteille de vin avec une liqueur et du saumon en conserve ! Sac en plastique : eh oui, il faut bien ramasser le tout à la fin du repas. Contenant en plastique : un ou deux, selon la quantité de viandes. Le plus simple est d'acheter les viandes froides avant le départ et de les placer directement dans les contenants. Eau potable : très pratique pour se désaltérer ou tout simplement se laver les mains. Petite planche à découper : si vous avez un fromage ou du pain, vous trouverez cet outil très pratique. Sel et poivre : indispensables si vous prévoyez faire des sandwiches aux tomates! Couverture : soyez prévoyants! S'il n'y a pas de table de pique-nique à votre disposition, elle pourra servir de nappe. Gril portatif : que vous soyez sur le bord de la plage ou dans un parc, informez-vous avant l'utilisation d'un gril. Certains parcs ne le tolèrent pas. Voilà pour les « outils » de base pour un bon pique-nique. Pour le reste, c'est bien sûr à vous de voir à ne rien oublier, comme un oreiller ou une chaise longue pour faire la sieste, un bon livre pour passer le temps ou tout simplement un appareil photo pour immortaliser cette belle journée.

Pour tenir en place les nappes de pique-nique

Pour tenir en place les nappes de pique-nique et empêcher qu'elles ne partent au vent, on peut y épingler de petits sacs de sable aux quatre coins.

Mains qui tremblent pour prendre un médicament liquide

Si vos mains tremblent et que vous devez prendre un médicament liquide, voici un truc pour éviter de gaspiller le médicament en le versant au-dessus de l'évier: il suffit de verser le médicament dans la cuiller au-dessus d'un verre propre. De cette façon, si un excès de médicament coule dans le verre, il pourra être récupéré.

Enlever la rouille de vos grilles de barbecue

Un truc efficace pour enlever la rouille de vos grilles de barbecue : le savon noir. Naturel avec 100% huile de lin, c'est encore mieux !

Pour retrouver un verre de contact perdu

Pour retrouver un verre de contact perdu, il suffit d'utiliser une lampe de poche et d'éclairer la surface (plancher, comptoir, etc...). Le verre brillera !

Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

1. Que demande un chat qui rentre dans une pharmacie ?
Réponse : Du sirop pour ma toux (matou).
2. Quel est l'animal qui n'a jamais soif ?
Réponse : Le zébu, car quand zébu z'ai plus soif !
3. Quel est l'animal le plus heureux ?
Réponse : Le hibou car sa femme et chouette.
4. Quel animal a six pattes et marche sur la tête ?
Réponse : Un pou.
5. Qu'est-ce qui porte des lunettes et ne voit pas ?
Réponse : Un nez.
6. 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.
7. Qu'est qu'un chou dans une baignoire ?
Réponse : Un chou-marin (un sous-marin)
8. Qu'est qu'un chou dans une baignoire avec une ruche sur le dos ?
Réponse : Un chou-marin-ruche (un sous-marin russe)
9. Quel est le plat préféré du vent ?
Réponse: Le soufflé.

Source : inconnue

Saviez-vous que...

Origine des lunettes de soleil



En 1752, James Ayscough crée la première paire de lunettes à verres teintés. Ce scientifique ne pensait pas protéger des rayons U.V., mais était persuadé que la lumière bleue ou verte pouvait corriger certains troubles de la vision. C'est donc un peu par hasard qu'il inventa les premières lunettes de soleil. Il faudra cependant attendre le début du XXe siècle pour que celles-ci rencontrent le succès qu'on leur connaît encore aujourd'hui. En 1929, Sam Foster vend la première paire de lunettes de soleil Foster Grant dans son magasin situé près des plages d'Atlantic City, dans le New Jersey. En moins d'une année, tout le monde veut ce nouvel objet sur le nez !

Dans les années 30, l'armée de l'air américaine réalise les bénéfices que ces lunettes peuvent apporter à ses pilotes, parfois soumis à des lumières éblouissantes lors des vols. Les chercheurs et opticiens du groupe Bausch & Lomb, à qui l'armée passe commande, mettront au point une teinte vert foncé spécialement réalisée pour ces aviateurs professionnels.

Très rapidement, on souhaite améliorer ce nouveau type de lunettes. Bénéficiant des avancées scientifiques réalisées sur la lumière, le filtre polarisant est créé en 1936 par Edwin H. Land. Il supprime les effets d'éblouissement et augmente ainsi le confort des porteurs de lunettes. Ray-Ban choisira d'équiper immédiatement certains de ses modèles avec ce nouveau filtre. En 1937, la marque lance auprès du grand public son célèbre modèle Aviator, qui connaîtra un succès immédiat et qui reste encore aujourd'hui l'un des classiques du genre.

Source : http://www.infolunettes.com/News/nws_84/lunettes-de-soleil-une-histoire-moderne.html

Les anniversaires

par Caroline Parent

Avril

5 Stéphanie Chapdelaine
 16 Nancy Bordeleau
 19 Christine McGregor
 25 Ginette Marois
 25 Lise Mongrain
 30 Suzanne Hardy

Mai

1^{er} Ginette Durand
 4 Pauline Bellavance
 6 Marilie Therrien
 9 Doris Lemay
 13 Gabrielle T.-Francoeur
 15 Julie-Anne Therrien
 19 Alexandre Paradis
 21 Patrick Boucher
 26 Nicole Pelletier
 30 Hélène Samson

Juin

3 Chantal Gélinas
 6 Yves Therrien
 13 Jeannine Lambert
 18 Sonia Trottier
 21 Denise Lemay
 24 Lise Dessureault
 25 Simone Émond
 26 Michel Bourassa

Juillet

6 Renald Bordeleau
 19 Jolyane Damphousse
 23 Pierrette M.-Deschênes
 28 Lydia Damphousse
 29 Jean-Marc Thiffault
 30 Roland Désilets
 30 Jean-Marc Trépanier



Nous vous souhaitons
 un joyeux
 anniversaire
 à tous !



Jeux

<p>1. Mon premier est un grand immeuble Mon second est ce que tu fais sur une chaussure qui a des lacets Mon troisième est là où tu marches Mon tout est regardé par le soleil</p> <p>2. Mon premier s'allonge chez Pinocchio, Mon deuxième n'est pas habillé, Mon troisième permet de rouler la nuit, Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau.</p> <p>3. Mon premier est la première lettre de l'alphabet. Mon deuxième est ce que fait le roi. Mon troisième est à la fin du mot année. Mon tout est un animal poilu.</p>	<p>4. Mon premier est une petite montagne. Mon deuxième est un sport. Mon troisième est «content» de lui. Mon tout est un moyen de transport</p> <p>5. Mon premier est un examen. Mon deuxième est une boisson. Mon troisième est le plat préféré des chinois. Mon tout est un organisme microscopique.</p> <p>6. Mon premier est le synonyme du mot «mari» Mon deuxième gonfle les voiles. On met le couvert sur mon troisième. Mon tout est le synonyme de «terrible»</p>
--	---

Source : <http://www.takatrouver.net/charades/index.php?a=dernier>

Mot-Mystère

Thème : le printemps

Réponse : 9 lettres

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

- C) Champs
- Changer
- Clarté
- Courir
- D) Dehors
- Douceur
- F) Fêter
- Fièvre
- Fleurs
- G) Golf
- Grue
- J) Jardin
- Jeux
- L) Laver
- M) Ménage
- Moins
- N) Nouveau
- O) Oiseau
- P) Parc
- Pique-nique
- Piscine

- Promenade
- R) Rang
- Râteau
- Rayons
- Robes
- Roue
- S) Semer
- Sève
- Soirée
- Soleil
- Sourire
- Sport
- T) Terrain
- Tête
- V) Vaisselle
- Vélo
- Vendre
- Vert

Mot mystère : 9 lettres

Source : <http://www.galoche.ca/galoche/motmystere.asp?NoMystere=30>

Jeux

Quiz sur Pâques

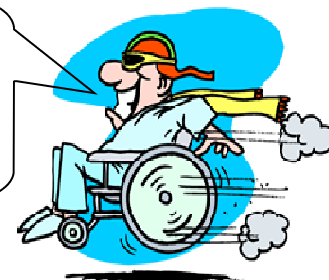
- Pourquoi s'offre-t-on des œufs le jour de Pâques ?**
 - Les œufs figurent la résurrection de Jésus.
 - Depuis l'Antiquité, l'œuf symbolise le retour du printemps.
 - Les deux
- De quand date la tradition d'offrir des œufs en chocolat ?**
 - De la fin du XIX^e siècle.
 - De la Renaissance.
 - De la Préhistoire
- Qui a commandé en premier des œufs de Pâques au bijoutier Peter Carl Fabergé ?**
 - La Princesse Anastasia
 - Le Tsar Alexandre III
 - Napoléon
- Pâques se dit "Easter" en anglais et "Ostern" en allemand. Pourquoi ?**
 - Il s'agit de traductions du mot «lièvre», emblème de Pâques dans ces pays.
 - En référence à l'Est et à la Terre d'Israël où est mort Jésus.
 - En référence à une déesse païenne de la fertilité.
- À Pâques, les chrétiens célèbrent la résurrection du Christ. Mais quand est-il né ?**
 - On ne sait pas.
 - En -3 avant JC.
 - En l'an 0.
- Que commémore-t-on le Vendredi Saint ?**
 - La résurrection.
 - La crucifixion.
 - Le dernier repas de Jésus.
- La Pâque juive se dit Pessah, qui signifie "passage" en hébreu. Pourquoi ?**
 - En référence au passage vers la vie éternelle.
 - En souvenir de la traversée de l'Euphrate.
 - En souvenir de la libération d'Égypte et du passage de la Mer Rouge.
- Comment se nomme le repas de la Pâque juive ?**
 - Matzoth
 - Pourim
 - Le Sédèr
- Le Carême dure 40 jours et se termine à Pâques. Quel jour commence-t-il ?**
 - Le jour de la Pentecôte
 - Le mercredi des Cendres
 - Le mardi gras
- Pâques fait parti des fêtes mobiles, comme l'Ascension et la Pentecôte, dont la date change chaque année. Mais comment le jour de Pâques est-il fixé ?**
 - Il tombe toujours le dimanche suivant la Pâque juive.
 - Il est tiré au sort par le Pape.
 - Il tombe le premier dimanche après la pleine lune qui suit l'équinoxe de printemps.

Source : <http://www.linternaute.com/savoir/questionnaire/fiche/1667/>

Sudoku

2				6	4			8
9					3			
8						5	4	
			7				6	3
		7				1		
5	3				9			
	9	8						1
			9					7
	1		2	4				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: www.sudoku-land.com
Grille du 5 mars 2014

Recettes santé

par Claire Bolduc

Oeufs poussins Déjeuners/brunch Pâques
Préparation 30 min. Cuisson 10 min. Portions 12**Ingrédients**

12 œufs
45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise, environ
Carotte
Romarin frais
Mélange de pousses ou de laitue fine pour décorer
Sel et poivre blanc
Cure-dents

Préparation

1. Dans une casserole, placer les oeufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu vif. Lorsque l'eau commence à bouillir, couvrir la casserole et la retirer du feu. Laisser reposer hors du feu pendant 12 minutes. Retirer les oeufs de l'eau chaude et les plonger dans l'eau très froide pour stopper la cuisson. Écaler les oeufs.
2. À l'aide d'un petit couteau, couper chaque blanc d'oeuf en deux, en zigzag, de façon à imiter une coquille cassée puis retirer les jaunes.
3. Dans un bol, mélanger les jaunes d'oeufs et la mayonnaise jusqu'à ce que le tout soit lisse. Saler et poivrer. Avec les mains, façonner 12 grosses boules, avec environ 15 ml (1 c. à soupe) du mélange de jaunes d'oeufs, puis 12 petites avec environ 5 ml (1 c. à thé) du reste du mélange.
4. Insérer les grosses boules dans 12 demi-blancs d'oeufs puis y déposer les 12 petites en les fixant à l'aide d'un cure-dent. Au besoin, couper la base des blancs d'oeufs de façon à ce qu'ils tiennent bien en place.
5. Découper 12 petits triangles dans une fine tranche de carotte en guise de bec. Couper le bout arrondi de 24 brins de romarin pour les yeux et décorer. Couvrir un plat de service de pousses ou de laitue et y déposer les poussins dans leur coquille.
6. Décorer des coquilles vides.



Valeur nutritive Pour 1 oeuf poussin : Calories 93, Lipides 8,3 g, Glucides 1 g, Fibres 0 g, Protéines 4 g

Chips de pommes

Amuse-gueules Santé / Choix Sain

Ingrédients : Pommes Cortland coupées en fines tranches

**Préparation**

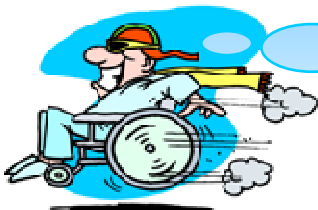
1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 75 °C (170 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. À l'aide d'une mandoline, couper environ deux pommes cortland en fines rondelles.
3. Répartir les tranches de pommes, côte à côte, sur la plaque. Cuire au four environ 4 heures en retournant les tranches de pommes fréquemment. (Pour être gourmand, on ajoute un peu de sel)

Valeur nutritive Pour 1 pomme : Calories 75, Glucides 19 g, Fibres 3 g

Source : Recette de Martine Francke / Claire Bolduc

Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas s'entendre.

Source : <http://www.jumafred.com/ema/cp-paroles-pensees.php>

Solutions des jeux

Charades

1. Tournesol (tour-noeux-sol)
2. Nénuphar (nez-nu-phare)
3. Araignée (a-reigne-ée)
4. Mongolfier (mont-golf-fier)
5. bactérie (bac-thé-riz)
6. épouvantable (époux-vent-table)

Sudoku

Mot-mystère Bourgeons	2	7	1	5	6	4	3	8	9
	9	5	4	8	2	3	7	1	6
	8	6	3	1	9	7	5	4	2
Quiz de Pâques	1	4	9	7	5	8	2	6	3
	6	8	7	4	3	2	1	9	5
	5	3	2	6	1	9	8	7	4
	4	9	8	3	7	5	6	2	1
	3	2	6	9	8	1	4	5	7
	7	1	5	2	4	6	9	3	8
	1.	c	6.	b					
2.	a	7.	c						
3.	b	8.	c						
4.	c	9.	b						
5.	a	10.	c						



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
Caroline Boucher
Marie-Pier Gervais
Josée Houle
Josée Lacombe
Sophie Leblanc
Johanne Leccese
Caroline Parent

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net



Participation spéciale

Jessie Lavergne

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 Août 2014

Merci à nos précieux commanditaires



Luc Trudel
Député de St-Maurice



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC




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

Michel Angers
Maire de Shawinigan



AMBULANCE 22/22



Ambulance 22-22 !
VOTRE PARTENAIRE EN SANTÉ
DEPUIS PLUS DE 25 ANS

Pour avoir une ambulance, composez le : **911**



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
Télec. : 819 538-7624

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



RESTAURANT
LES AILES
BUFFALO

838 Rue Héroulé, Shawinigan
819-536-4438




Me Karine La Haye, LL.B., D.D.N.
Notaire

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

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

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



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



Entretien
FRED
EXPRESS



Tél.: 819.668.8490

Excavation,
Transport de sable, terre et pierre

Merci à nos précieux commanditaires

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



Grand-Mère (819) 538-7553
Trois-Rivières : (819) 374-7930

Robert Crête, d.d.

DENTUROLOGISTE

510, 8e RUE GRAND-MÈRE QC G9T 4K5
52, FUSEY TROIS-RIVIÈRES QC G8T 2T7



Guy Pellerin & Christian Desbiens

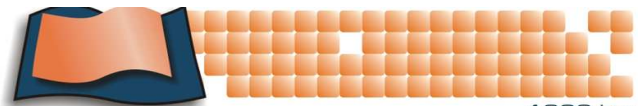
Propriétaires

T 819 537-1869
012294@uniprix.com

F 819 537-3554

Uniprix
1920, 5^e Avenue
Shawinigan (Québec) G9P 1N4

Comptoir photo / Comptoir postal / Ouvert 7 jours-5 soirs / Photo-passeport et carte-soleil



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

Commanditaires carte de membre: Utilisez vos rabais

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

Dr Luc Farrier D.M.D.
Dentiste généraliste
Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists

Implantologie dentaire
2072 avenue St-Marc
Shawinigan, Qc G9N 2J2
819-537-1205

www.cliniquedentairelucfarrier.com



Claude Baril
Propriétaire

Shawinigan
Tél.: (819) 536-4141

St-Tite
Tél.: (418) 365-3886

Lac-aux-Sables
Tél.: (418) 336-2148



c'est ça que j'm

SHAWINIGAN
GRAND-MÈRE

LA TUQUE
WAL-MART
SHAWINIGAN