

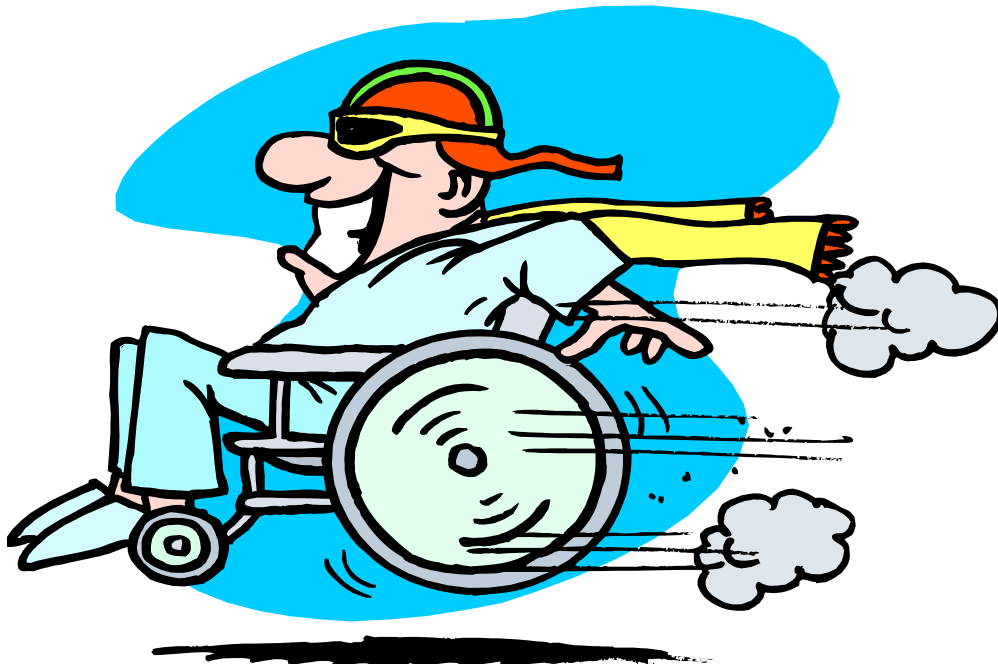


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# Décembre 2015



# Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.  
726, 4e Rue  
Shawinigan, QC G9N 1H2  
Téléphone : 819-536-5629  
Site web : [www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)



Volume 10, no 3



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

### Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice aux activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage - Maude Grenier	4
InfoBéring	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Saviez-vous que...Le rire vaut bien autant qu'une pomme	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz : Épiphanie : Que sais-tu sur la fête des rois et des galettes ?	16
Jeux - Sudoku	16
Recette santé	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci !	19-20

### Avec le soutien financier

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



Emploi  
Québec



# Le Béring

## Mot du président

Décembre 2015



Bonjour à vous tous chers amis.

Déjà quatre mois à la présidence du conseil d'administration et vous me voyez heureux de constater tout le travail abattu depuis. Le plus gros et beau projet fût l'aménagement de vos nouveaux locaux adaptés à vos besoins. Nous fûmes surpris du total d'heures de bénévolat accompli. Soit par la direction et les employés du bureau et quelques membres bénévoles qui ont donné généreusement de leurs temps afin de réaliser ce projet qui nous tenait tant à coeur. Il nous semblait prioritaire de vous livrer enfin ces installations afin que vous vous sentiez chez vous, et heureux de fréquenter l'endroit. Ce fût un travail ardu, de jour, de soir et même de nuit. Nous en sommes venu à un résultat que vous avez certainement eu la chance de constater et qui nous espérons que le tout vous plaise (malgré qu'il nous est difficile de plaire à tous). Nous avons fait pour le mieux et au meilleur de nos connaissances.

Je profite aussi de l'opportunité qui m'est donné pour vous souhaiter une période de réjouissances heureuse, remplie d'amour de joie et de bonheur. Nous membres du conseil d'administration vous souhaitons un très joyeux Noël ainsi qu'une nouvelle année des plus agréables et prospères en amour et en santé.

Michel Bourassa prés. C.A. 2015-2016.

## Mot de la direction



Chers (ères) membres,

Après plus de 2 ans de recherches intensives nous voilà enfin chez nous. Ce fut très difficile de dénicher un local adapté à vos besoins, et ce, avec nos moyens financiers. Il y a eu beaucoup de négociations... des refus à certains endroits et le prix trop élevé à d'autres. Cela étant dit, je suis maintenant très fière de vous livrer la marchandise de ce nouveau local. L'inauguration officielle aura lieu en janvier 2016. Mais en attendant, il y a Noël qui arrive à grands pas.

Je vous souhaite à tous et chacun un merveilleux temps des fêtes avec ceux que vous chérissez. Ne vous gênez surtout pas pour leur dire que vous les aimez! Le temps des fêtes est l'occasion idéale de rendre les gens meilleurs afin de vivre dans un monde où tous et chacun puisse enfin trouver sa place.

Josée Houle  
Directrice générale

## Mot de la coordonnatrice aux activités



Bonjour à tous,

En raison du fameux déménagement, les activités offertes par H.S.I. avaient fait une petite pause, mais soulagez-vous, la programmation d'activités régulières est recommencée depuis peu : Boccia les lundis et café-rencontre les vendredis. Pour ce qui est des ateliers éducatifs de cuisines collectives adaptés, nous attendons que nos installations dans la cuisine soient en place avant de reprendre service ! Dès que notre espace de travail sera disponible, je vous ferai parvenir les directives pour s'inscrire au projet.

Je suis heureuse de vous inviter cordialement à venir bouger avec nous les jeudis après-midi de 13h30 à 15h00 au Centre Énergika de Shawinigan-Sud. Au programme : ZUMBA GOLD ADAPTÉ ! Cette initiative me tiens particulièrement à cœur, car depuis mon arrivée en tant que coordonnatrice aux activités, je chérie le projet de faire bouger les membres, et ce, malgré leurs limitations physiques. En plus de vous faire bouger, cette activité a plein de bénéfices, je pense entre autres à la sensibilisation d'une saine habitude de vie, briser l'isolement, se divertir en toute sécurité et j'en passe. Musique latine, danse et plaisir sont au rendez-vous ! Mon rêve qui se voulait de petite envergure, s'est rapidement transformé en gros projet car, nous avons la chance d'accueillir la belle gang de l'AHAM qui s'est joint à nous avec enthousiasme, depuis novembre dernier. C'est avec fierté que je vous invite à vous inscrire dès maintenant afin de vous faire bouger tout en respectant votre rythme et capacité physique. C'est une activité à ne pas manquer.

Pour tout renseignement sur la programmation d'activités, je vous invite à communiquer avec moi. C'est toujours un plaisir d'avoir votre avis, ou idée afin de bien répondre à vos besoins.

Je profite du moment pour vous souhaiter une période des fêtes des plus joyeuses. Paix, bonheur, santé et amour pour 2016 ! Au plaisir de vous retrouver à notre fête de Noël samedi 12 décembre 2015 au sous-sol de l'église St-Sauveur... quoi de mieux pour débiter une période des fêtes du bon pied !

Votre coordonnatrice aux activités  
Caroline Boucher

## Conseil d'administration

### Comité exécutif

Président	Michel Bourassa
Vice-présidente	Lucie Debons
Trésorier	Claude Bellavance
Secrétaire	VACANT
Secrétaire adjointe	Nicole Boisvert

### Administrateurs (trices)

Dany Martel
Michaël Mongrain

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  
Michel Bourassa  
Caroline Parent

### Comité de financement

Claude Bellavance  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Yves Therrien

### Comité du journal

Claire Bolduc  
Nancy Bordeleau  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Lise Brousseau

Josée Houle  
Johanne Lecesse  
Caroline Parent  
Yves Therrien

### Comité des loisirs

Nancy Bordeleau  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Jessie Lavergne  
Johanne Lecesse  
Christine McGregor

## Bénévoles recherchés

Information : 819-536-5629

## Témoignage

par Maude Grenier

# Bénévole engagée



Bonjour à tous !

L'équipe HSI m'a demandé d'écrire un petit mot sur mon expérience dans l'organisme. Depuis 2014, je m'implique bénévolement au sein de l'organisme Handicaps Soleil en participant aux différents soupers du mois, aux cafés-rencontre, aux activités spéciales, etc.

Lors de ma première implication dans l'organisme, j'étais loin de me douter que cette expérience m'apporterait autant. Voici ma petite histoire.

À ma première cabane à sucre en avril 2014, j'étais nerveuse à l'idée d'accompagner un membre durant le souper. Finalement, c'était une belle soirée remplie de surprises, de danses et de jeux.

Au-delà du rôle d'accompagnement et de soutien, être bénévole pour l'organisme Handicaps Soleil, c'est faire de formidables rencontres, c'est de faire le plein d'énergie et de soleil auprès des membres, c'est de veiller au bon déroulement des activités, et ce, avec le sourire, c'est de participer activement aux événements spéciaux en apprenant auprès des autres, c'est de retirer du bonheur de chacun et plus encore.

Ce qui m'apporte le plus en m'engageant dans l'organisme, ce sont les blagues de Nancy, les sourires de Johanne, les rires de Patrick, les yeux brillants de Jessie, les danses de Marcel et j'en passe. Tous ont un quelque chose de spécial à nous offrir et c'est ce qui fait en sorte que je veux continuer à m'impliquer et à me divertir avec les membres.

Bref, être bénévole pour Handicaps Soleil, c'est de partager des moments grandioses en toute simplicité avec les membres et être complices de leur bonheur et leur cheminement au quotidien.

En espérant que mon court témoignage a donné le goût à d'autres bénévoles de s'impliquer dans l'organisme et vivre une expérience inoubliable avec les membres.

Merci et on se revoit à la prochaine activité avec plaisir !

Maude «Maumau» Grenier  
Coloc et meilleure amie de Boubou

***Vous voulez vous impliquer bénévolement et passer de beaux moments gratifiants?  
Contactez Caroline Boucher dès maintenant au 819-536-5629!***



**InfoBéring****Information de l'un de nos membres**

Bonjour à vous tous chers amis,

C'est avec plaisir que je vous annonce notre nouvelle localisation. Je tiens fermement et sincèrement à remercier la très petite bande de bénévoles venus travailler pour vous afin que vous retrouviez des installations appropriées pour vous. Tout d'abord, un immense merci à Josée Houle et Caroline Boucher qui malgré tout le travail au bureau trouvaient tout de même le temps de venir faire des heures supplémentaires afin que les travaux avancent. Ensuite, mon ami Michaël Mongrain qui malgré son état physique était présent à tous les jours qu'ont duré les travaux. Maude Grenier qui elle aussi malgré son travail et son implication dans divers mouvements a trouvé le temps de venir donner beaucoup d'heures pour vous tous. Dany Martel qui est venu nous conseiller sur certains détails et se fut grandement apprécié. Le tout, sans compter les nombreuses heures données par moi et Nathalie de jour, de soir et même de nuit. Sachez qu'après vérifications, plus de 450 heures ont été apportées afin de vous livrer un local spacieux et adapté. Je ne juge personne et ne regrette en rien toutes les heures données par nous tous, et ce, sans compter tous ceux et celles que j'oublie. Je ne fais de reproche à personne. Le bénévolat ne se mesure pas avec le nombre de dollars que nous pouvons en tirer. Sur ce, je vous fais mes salutations les plus distinguées et au plaisir de vous retrouver au moment de l'inauguration de VOS nouveaux locaux.

Bien à vous,

Michel Bourassa, président du C.A. et aussi membre avant tout.

# Notre nouvelle adresse :

726, 4<sup>e</sup> Rue  
Shawinigan, QC  
G9N 1H2



# PASSEZ NOUS VOIR !

## Retour sur... Journée baignade au Camping Otamac -13 août 2015



Nous avons eu la chance encore cette année d'aller nous baigner au Camping Otamac. Dame Nature nous a négligé un peu, mais nous avons le spa pour nous réchauffer, hein Sylvie?! ☺  
Merci encore à tous nos bénévoles!

## Visite de la mini ferme du Boisé et épluchette de blé d'inde - 26 août 2015



Nous avons passé une très belle journée à la mini-ferme du Boisé où l'on a pu voir plusieurs variétés d'animaux en plus de visiter les bâtisses d'antan. Nous avons conclu l'activité en beauté avec une épluchette de blé d'inde. ☺



## Retour sur... Festival western de St-Tite - 15 septembre 2015



HiHA Cowboys ! Encore une fois, la gang H.S.I. débarque au festival western de St-Tite afin de profiter des festivités. Le beau soleil nous a accompagné toute la journée ☺

## Souper d'automne du 3 octobre 2015



Le plaisir était au rendez-vous au restaurant Fusée de Shawinigan-Sud. Après le délicieux repas, nous avons joué à «On connaît la chanson» au grand plaisir de tous.

## Souper de Novembre du 7 novembre 2015



Notre président du conseil d'administration a mis de l'ambiance au restaurant Auger de Shawinigan. Tous on eu la chance de chanter, grâce au jeu du micro baladeur. Que de plaisir nous avons eu!

## Activités à venir...


## Activités hivernales en semaine

**Activité du lundi**

Tous les lundis **Boccia**

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé  
1605, 117<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 16h00




**Activité du mercredi**

Date à déterminer **Cuisine collective**

Endroit : À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00




**Activité du jeudi**

Tous les jeudis **Zumba adapté**

Endroit : Centre Énergika  
420, 121<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud

Heure : 13h30 à 15h00




**Activité du vendredi**

Tous les vendredis **Café-rencontre**

Endroit : À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



## Activités hivernales du samedi


**Activité de quilles**

16 janvier 2016 **Après-midi de quilles**

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

Heure : 13h00 à 19h00

Date limite pour réserver  
**13 janvier 2016**  
à 16h  
\*Places limitées



Merci à  
nos  
partenaires



UNITÉ RÉGIONALE  
DE LOISIR ET DE SPORT  
DE LA MAURICIE

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

Québec



**Activités à venir...**

**Activités hivernales du samedi (suite)**

**Activité de Plein-air**

**À confirmer**

**Tandem Ski**

**Endroit :** Centre de glisse Vallée-du-Parc  
10 000, boul. Vallée-du-Parc, Grand-Mère  
**Heure :** 9h00 à 16h00



**Date limite pour réserver  
à confirmer  
à 16h  
\*Places limitées**

**Nos repas mensuels**

12 décembre 2015

**Souper de Noël**

**Endroit :** Au sous-sol de l'église St-Sauveur,  
615, 123<sup>e</sup> Rue, Shawinigan-Sud  
**Heure :** 17h00 à 21h30

**Date limite pour réserver  
1<sup>er</sup> décembre 2015  
à 16h  
\*Places limitées**

13 février 2016

**Souper de la St-Valentin**

**Endroit :** À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
**Heure :** 17h00 à 21h30

**Date limite pour réserver  
10 février 2016  
à 16h  
\*Places limitées**

12 mars 2016

**Cabane à sucre**

**Endroit :** Érablière chez Lahaie  
3401, 4<sup>e</sup> Rue, Grand-Mère  
**Heure :** 17h00 à 21h30

**Date limite pour réserver  
9 mars 2016  
à 16h  
\*Places limitées**

**Nos après-midi Bingo**

24 janvier 2016

**Bingo**

28 février 2016

**Endroit :** À nos bureaux  
726, 4<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00

20 mars 2016

<b>B I N G O</b>				
12	18	41	47	61
7	26	39	54	70
4	27	FREE SPACE	49	63
5	23	35	58	73
3	30	32	52	75

**Journée internationale des personnes handicapées  
Le 3 décembre 2015**

## Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Tournoi Pee-wee de Shawinigan

Depuis 40 ans, le Tournoi Pee-Wee de Shawinigan était sous la tutelle du Club Optimiste de Grand-Mère mais comme le dicton le dit : «Autre temps autre moeurs»; alors depuis la saison 2005-2006 le Hockey Mineur de Grand-Mère est l'organisme responsable du tournoi après avoir eu l'approbation de Hockey Mauricie. Par ailleurs, l'organisation de Grand-Mère réalise l'ampleur du défi pour rendre à ce tournoi le prestige d'antan. Nous voulons que chacun des bénévoles impliqués soit en mesure d'être fier des résultats présents et futurs qu'eux mêmes auront et sauront réaliser. De plus, nous tenons à ce que toutes les équipes participantes se souviennent que le Tournoi Pee-Wee de Shawinigan leur a fait vivre des moments inoubliables.

Espérant que tous les partenaires et commanditaires du milieu puissent vivre avec enthousiasme cet événement dédié à la jeunesse.

**Date : A-B du 27 au 29 novembre 2015**  
**BB-CC du 4 au 6 décembre 2015**

**Téléphone : 819-538-1216**

**Télécopieur : 819-538-4141**

**Courriel général : tournoipeeweeshawinigan@yahoo.ca**

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



### P-A Méthot

#### Plus gros que nature

P-A Méthot est le nouveau phénomène en humour avec déjà 200 000 billets vendus! PLUS GROS QUE NATURE, son premier one man show, est un véritable feu roulant de blagues! Il jouit d'un bouche-à-oreille sans précédant depuis qu'il a fait crouler de rire le Québec lors de l'événement Avenir Lac Mégantic diffusé le 25 août 2013. Le protégé de Jean-Michel Anctil et Peter Mac-Leod carbure à l'humour et séduit le public. Venez passer un Noël rempli de surprises avec P-A Méthot!

**Date : 13 février 2016**

**Endroit : Salle Philippe-Fillion,**  
Centre des arts de Shawinigan

**Heure : 20h00**

**Au guichet et téléphone : 46,00 \$**

**En ligne : 49,00 \$**

**Billetterie : 819 539-6444**

Source : <http://www.cultureshawinigan.ca/fr/spectacles/programmation-complete/p-a-methot/189.html>



### LA PLACE BIERMANS

La Place Biermans se veut un complexe multi-récréatif offrant diverses activités à faire seul, en famille ou entres amis. Offrez-vous l'ultime confort de l'une des salles de cinéma, amusez-vous sur les allées de petites ou de grosses quilles, divertissez-vous au chaleureux salon de billard, détendez-vous au bar en regardant un match de hockey sur l'écran géant ou dégustez simplement un délicieux repas au casse-croûte.

Voyez aussi notre salon 86 de 10 000 pieds carrés, comprenant simulateurs de F1, autos tamponneuses, tables à air pour jeux de hockey, jeux de basketball, divers autres simulateurs de jeux, etc. À tout cela s'ajoute un corridor interne permettant la circulation entre le Biermans Club, la Casa Grecque et tout le reste du complexe. De plus, le Biermans Club se refait une beauté ! Sa superficie se multiplie, son décor se modifie afin de créer une ambiance des plus endiablées et unique ! La Place Biermans évolue sans cesse dans un processus d'amélioration continue.

De tout, pour vous, à la Place Biermans ! L'endroit idéal pour se divertir dans un décor chaleureux et agréable!

**Pour réservation ou toutes autres informations :819-539-8899**

**Place Biermans inc.**

1553, boulevard Hubert-Biermans

Shawinigan, Québec

**Courriel : info@placebiermans.com**

Source : <http://www.placebiermans.com/accueil.html>



## Symptômes

**Diarrhée** aiguë, **vomissements**, **douleurs abdominales** sont les premières manifestations qui apparaissent rapidement. Il faut alors adopter quelques mesures qui permettront une amélioration rapide des symptômes au bout de quelques jours.

## Que boire ?

La **déshydratation** provoquée aussi bien par : Les vomissements et les **diarrhées** causent une déshydratation, contre laquelle il faut lutter en **buvant beaucoup d'eau**, au minimum deux litres par jour. L'eau, les tisanes sucrées, les bouillons salés, et boissons gazeuses comme le Coca-Cola peuvent être consommés à condition pour ces dernières de les remuer suffisamment pour en retirer tout le gaz.

## Que manger ?

Lorsqu'on est atteint d'une gastro-entérite, il faut absolument manger, même si l'on n'en a pas envie, à condition de choisir correctement sa **nourriture**. Préférer la prise fragmentée de plusieurs petits repas au long de la journée. Les féculents (riz et pâtes), la viande et le poisson sont à privilégier, à condition de bien les cuire. Les carottes sont idéales, bien cuites. Les laitages comme les fromages à pâte cuite ou les yaourts conviennent parfaitement.

## Aliments à éviter

Il est recommandé d'éviter les fruits frais, à l'exception de la banane, qui peut être mangée bien mûre. Il est conseillé de préférer des gelées, confitures et compotes. Il est impératif d'éviter toute forme de fibres végétales, que l'on trouve notamment dans les fruits frais et les légumes verts. Enfin, les aliments trop gras sont à proscrire.

## Contagion

En raison du caractère très **contagieux** d'une gastroentérite, il est nécessaire de suivre des règles d'**hygiène** très rigoureuses. Les mains doivent être lavées régulièrement pour se protéger contre la contagion. Pour les parents d'enfants affectés, il est conseillé de se laver les mains systématiquement après avoir touché l'enfant (changement de couche, **alimentation au biberon**, etc.).

## Traitement

Des traitements à base de diosmectite (**smecta**) peuvent être prescrit en complément d'une réhydratation pour les diarrhées. Si les symptômes persistent et en cas de **perte de poids** trop élevée ou de diarrhées et de vomissements persistants, il est essentiel de consulter son médecin. La présence de **sang au niveau des selles** est un signe indiquant qu'il faut consulter immédiatement un médecin.

Source : sante-medecine.journaldesfemmes.com



**Trucs de Viateur**

par Caroline Parent

**Les 10 meilleurs trucs pour économiser sur l'épicerie**

Voici 10 trucs pour vous aider à couper dans le gras de votre budget d'épicerie tout en continuant à nourrir votre famille sainement.

**1. Planifiez vos repas**

Planifier ses repas est une bonne façon de réduire le gaspillage et de faire des économies sans compromettre le goût ni la qualité de vos repas. Avant de vous rendre à l'épicerie, élaborer votre menu de la semaine afin de savoir exactement ce dont vous aurez besoin.

**6. Comparer les prix par 100 grammes**

Beaucoup de magasins canadiens indiquent le prix par 100 grammes en petits caractères sous le prix de chaque article. Comparez les prix de produits similaires pour calculer la meilleure offre.

**2. Cuisinez à la maison**

Cuisiner soi-même est souvent beaucoup plus économique que d'acheter de la nourriture préemballée. Faites par exemple votre propre sauce tomate avec des tomates en conserve et des herbes séchées ou congelées. Cela est non seulement plus sain que les pots de sauce pré-faite riche en additifs de toutes sortes, mais également bien plus avantageux.

**7. Utilisez les coupons de réduction**

Ne négligez pas les coupons de réduction, qui peuvent vous permettre d'épargner sur les produits que vous achetez fréquemment. Vous les trouverez dans les journaux, dans certains magasins ou en ligne.

**3. Achetez en vrac**

Profitez de spéciaux sur les produits secs ou congelés pour remplir votre garde-manger ou rendez vous dans un magasin de vente en gros pour trouver votre nourriture en plus grosse quantité et à meilleur prix. Plusieurs aliments frais, comme le pain et la viande, peuvent être congelés pour en préserver la durée de conservation.

**8. Faites votre propre lunch**

Faire son propre lunch du midi pourrait permettre d'économiser jusqu'à 1000 \$ par année. Faites vos propres sandwichs et salades avant d'aller au travail et économiser sur les restaurants!

**4. Remplissez votre panier d'épicerie avec des marques génériques**

Les marques génériques sont souvent aussi bonnes que les marques populaires, mais à bien meilleur marché. Si vous avez l'habitude d'acheter des marques populaires, optez la prochaine fois pour une marque générique et tentez de goûter la différence.

**9. Visitez les marchés locaux**

Changer d'endroit où faire votre épicerie est une autre façon d'économiser. Les marchés locaux sont de bons endroits où trouver des produits saisonniers à bas prix.

**5. Achetez vos légumes et salades en vrac**

De bonnes économies sont possibles au prix d'un mince effort de préparation. Une tête de laitue vaut bien plus qu'une salade prélavée et préemballée.

**10. Mangez moins de viande**

Les sources de protéines végétales comme les haricots secs et les lentilles sont souvent bien moins chères que la viande et contiennent des fibres. Expérimentez une fois ou deux par semaine avec des plats végé pour voir un résultat sur votre facture d'épicerie.

## Blagues de Viateur

par Nancy Bordeleau

### Vieux couple

Un couple âgé est étendu sur le lit à l'heure du coucher. Au moment de s'endormir, le mari entend sa femme lui murmurer à l'oreille : «T'avais l'habitude de me tenir la main quand nous étions jeunes.»

Le mari lui prend la main, puis tourne de bord et s'endort.

À peine assoupi, il entend sa femme : «T'avais aussi l'habitude de m'embrasser.»

Un peu irrité, il lui donne un petit bec sur la joue et se retourne pour dormir.

Quelques minutes plus tard, il entend : «Même que, des fois, tu me mordillais le cou.»

Exaspéré, le mari tasse les couvertures et se lève brusquement...

Surprise la femme lui demande : «Où est-ce que tu vas?» Le mari répond : «Chercher mes dents...»

### Devinette

Quelle est la définition de la fidélité?...

**Réponse** : Un manque d'occasions.

### Les femmes ont toujours le dernier mot

Un couple se balade en voiture en campagne. Suite à une discussion plutôt acerbe, il ne se parlent pas.

Passant devant une ferme où l'on voit des ânes et des cochons, le mari ose briser le silence et dit : «Tiens, de la famille à toi?»

Son épouse répond du tac au tac : «Oui, par alliance!»

Un homme lit le journal et dit à son épouse : «Savais-tu que les femmes utilisent 30 000 mots par jour et les hommes 15 000?»

La femme lui répond : «C'est facile à expliquer, il faut toujours répéter deux fois la même chose aux hommes.»

L'homme se retourne vers elle et dit : «Quoi?»

Un homme dit à son épouse : «Comment le bon Dieu a-t-il pu te faire aussi belle et aussi stupide à la fois?»

Celle-ci répond : «Laisse-moi t'expliquer : Dieu m'a faite belle pour t'attirer et il m'a faite assez stupide pour que je te garde.»

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

## Saviez-vous que...

## Le rire vaut bien autant qu'une pomme

par Caroline Parent

### Mieux-être

Saviez-vous que le rire a bien plus d'effets bénéfiques pour la santé qu'on le pense à prime abord? Les recherches démontrent que le rire réduit le stress, relaxe, rend l'esprit plus léger et nous permet de mieux accepter les situations plus difficiles. Rire pendant 10 à 15 minutes par jour peut même nous faire perdre du poids (environ 5 livres / 2,2 kg par année)! Sans compter que le rire contribue à faire baisser la tension artérielle et aide à contrôler le diabète.

- Ça vous dit d'apporter un rayon de soleil dans la vie des gens que vous côtoyez?
- Souhaitez-vous passer à travers les aléas de la vie sans déprimer et sans payer une facture trop élevée?
- Voulez-vous vous sentir au-dessus de vos tracas et être mieux dans votre vie?



**C'est possible pour tous. Il suffit de susciter les occasions de rire :**

- soit en regardant des films ou des émissions comiques;
- ◆ en recherchant et en conservant à portée de main des photos ou des textes drôles puisés dans les magazines;
- en invitant des gens qui aiment rire et qui vous font rire à prendre une collation ou un repas avec vous;
- en observant les actions et mimiques d'un petit chiot ou d'un chaton que vous venez d'adopter.



Laissez aller votre imagination, les occasions de plaisir entraînent les occasions de rire!

Source : <http://www.etrehumain.ca>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Décembre

7 ..... Alida Gauthier

17 ..... Hélène Lefebvre

21 ..... Isabelle Garceau

### Février

2 ..... Marcel Neault

5 ..... Claude Bellavance

28 ..... Josée Houle

28 ..... Colette Pagé

### Janvier

3 ..... Johanne Lecesse

7 ..... Michaël Mongrain

12 ..... Simone Turgeon

17 ..... Marie-Pierre Comtois

20 ..... Marjolaine St-Arneault

23 ..... Hélène Viens

24 ..... Rachel Lord

24 ..... Yves St-Arnauld

### Mars

17 ..... René Langlois

17 ..... Donald Turgeon

25 ..... Éric Laplante

28 ..... Francine Pépin



Nous vous souhaitons  
un joyeux  
anniversaire  
à tous !



## Jeux Les charades

1. **Mon premier** a six chiffres sur tous ses côtés.  
**Mon deuxième** peut se faire seul ou en société.  
**Mon troisième** est au milieu du visage.  
**Mon tout** est un repas.  
Réponse : \_\_\_\_\_
2. **Mon premier** sert à jouer aux jeux de société.  
**Mon deuxième**, on vit dessus.  
**Mon troisième** est une note de musique.  
**Mon quatrième** est la quatorzième lettre de l'alphabet.  
**Mon cinquième** est constitué de 365 jours.  
**Mon tout** est une classe de mot.  
Réponse : \_\_\_\_\_
3. **Mon premier** est une boisson.  
**Mon deuxième** n'est pas beau.  
**Mon troisième** n'est pas vrai.  
**Mon quatrième** est une négation.  
**Mon tout** est fixe à la maison ou mobile dans ma poche.  
Réponse : \_\_\_\_\_
4. **Mon premier** est le diminutif de Professionnel.  
**Mon second** est une partie du corps.  
**Mon troisième** est une unité de temps.  
**Mon tout** est quelqu'un qui nous enseigne.  
Réponse : \_\_\_\_\_

Source : <https://sites.google.com/site/jeuxeducatifsduchevalier/home/le-jeu-multiple/charades-et-reponses>

## Qui suis-je ?

1. Le pape en a un mais ne l'utilise pas,  
Ton père en a un et ta mère l'emploi,  
Les nones n'en ont pas besoin,  
Le mari de ton amie en a un aussi  
et ton amie l'a adopté. Qui suis-je?  
Réponse : \_\_\_\_\_
2. On compte sur moi pour le transport.  
Mais pour aller loin, il faut me ménager.  
Je peux être en or.  
Sans moi, on ne porterait pas de verres.  
Qui suis-je?  
Réponse : \_\_\_\_\_
3. Si vous souhaitez la conserver,  
Des excès il faut vous écarter.  
Elle marque le départ et l'arrivée.  
Il y en a cinq sur une portée.  
Qui est-elle?  
Réponse : \_\_\_\_\_
4. Quand on y est,  
On ne sait où on est.  
Il n'est fait que d'eau,  
Mais peut devenir un impénétrable rideau.  
Qui est-il?  
Réponse : \_\_\_\_\_

Source : <http://www.enigme-facile.fr/on-ne-sait-ou-on-est-5788>

## Mot-Mystère Thème : Habitation

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

Mot mystère : 10 lettres

Source : magazine La Semaine  
Vol 11, no 33,  
25 septembre 2015, p. 65

## Réponse : 10 lettres

A) Abri	Éviter	O) Ope
Ante	F) Fare	P) Pénate
Armoire	Ferme	R) Rampe
Âtre	Foyer	Réduit
B) Bahut	G) Giron	Rideau
Baie	Gouttière	Ruine
Buffet	Grille	Rurale
C) Cité	H) Home	Rustique
Clé	I) Intérieur	S) Sofa
E) Échelle	lourde	Solin
Échiffre	Isba	Squat
Embrasure	L) Latte	Store
Entrée	Lit	T) Tente
Entresol	Loft	Terrasse
Escalier	Lustre	Tour
Espagnolette	M) Marteau	Tuille
Étage	Mas	Turne
Êtres	Mur	V) Vitre

## Jeux

## Que sais-tu sur la fête des Rois et des galettes?

1. Comment s'appelle la fête pendant laquelle on mange des galettes?
  - a) L'Épicetout
  - b) L'Épiphanie
  - c) L'Épithanie
2. À quelle date fête-t-on l'Épiphanie?
  - a) Le 5 janvier
  - b) Le premier dimanche de janvier
  - c) Le deuxième dimanche après Noël
3. Que célèbre l'Épiphanie dans la religion chrétienne?
  - a) Le miracle de l'étoile
  - b) La multiplication des couronnes
  - c) La visite des rois mages à l'enfant Jésus
4. On dit que les rois mages furent guidés à Bethléem jusqu'à Jésus :
  - a) Par une étoile
  - b) Par une boussole
  - c) Par un oiseau
5. Qu'offrent les rois mages au petit Jésus?
  - a) De l'or, de l'argent et de l'encens
  - b) De l'or, de l'encens et de la myrrhe
  - c) De l'or, de l'encens et de la mandragore
6. Lequel de ces noms ne désigne pas l'un des trois rois mages ?
  - a) Melchior
  - b) Balthazar
  - c) Gasper
7. Quelle serait l'origine de la galette des rois?
  - a) Une fête espagnole du XV<sup>e</sup> siècle
  - b) Un boulanger qui aimait inventer de nouveaux gâteaux pour le roi
  - c) La coutume des Saturnales dans la Rome Antique
8. Traditionnellement, qui désigne la personne à qui revient chaque part de la galette?
  - a) Le convive le plus âgé
  - b) Le convive le plus jeune
  - c) Un chien ou un chat savant
9. Comment s'appelle la pâte à la poudre d'amande que l'on trouve à l'intérieur des galettes des rois?
  - a) La mangipane
  - b) La frangine panée
  - c) La frangipane
10. Quel prénom fête-t-on le jour de l'Épiphanie?
  - a) Tiphaine
  - b) Théodore
  - c) Thierry

Source : [http://www.cap-eveil.fr/quiz-pour-enfants/107-epiphanie-que-sais-tu-de-la-fete-des-rois-et-des-galettes?id\\_quiz=39](http://www.cap-eveil.fr/quiz-pour-enfants/107-epiphanie-que-sais-tu-de-la-fete-des-rois-et-des-galettes?id_quiz=39)

## Sudoku

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



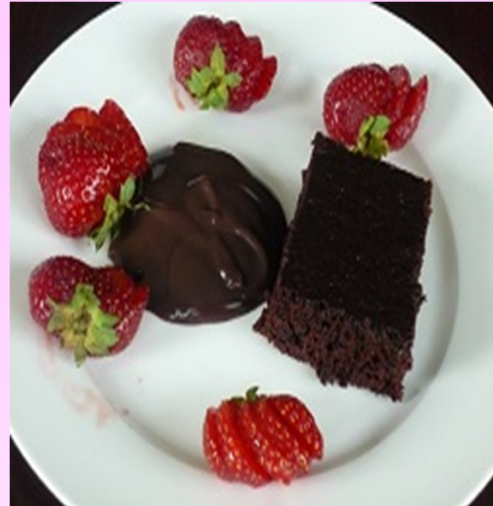
**Recette santé****Brownies légers sans gluten**

par Claire Bolduc

Préparation : 10 minutes, Cuisson : 20 minutes, Portions : 12

**Ingrédients**

- 2 c. table (30 ml) d'huile de canola
- ¼ tasse (60 ml) de poudre de cacao
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 1 oeuf
- ¾ tasse (180 ml) de compote de pommes non sucrée
- 2 c. thé (10 ml) de vanille
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage sans gluten
- ¼ c. thé (1 ml) de bicarbonate de sodium
- ¼ c. thé (1 ml) de sel

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 350° F et graisser un moule carré de 8 pouces. Saupoudrer d'un peu de poudre de cacao et secouer pour éliminer le surplus.
2. Tamiser ensemble la farine, le bicarbonate et le sel; réserver.
3. Dans un bol fouetter ensemble la poudre de cacao, le sucre, l'œuf, la compote et la vanille. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Incorporer doucement les ingrédients secs puis verser dans le moule graissé.
5. Laisser attendre la préparation 20 minutes à la température de la pièce avant d'enfourner.
6. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit prise. Laisser refroidir complètement avant de couper avec un couteau rincé à l'eau chaude.
7. Servir avec des fruits ou un peu de yogourt ou de pouding de soya au chocolat. Une portion donne 110 calories, 17g de glucides, 1g de fibres, 2g de protéines et 4g de lipides.



## Pensée de Viateur

par Caroline Parent



Dans une année, **chaque moment compte...**

Alors je te souhaite :

- 1 an d'Allégresse,
  - 12 mois de Plaisir,
  - 52 semaines de Bien-être,
  - 365 jours de Chance,
  - 8 760 heures de Succès,
  - 525 600 minutes d'Amour,
  - pour un total de 31 536 000 secondes de bonheur !
- Excellente année !

Source : <http://cybermag.cybercartes.com/10-facons-de-souhaiter-la-bonne-annee/>

## Solutions des jeux

### Les Charades

1. Déjeuner (dé-jeu-nez)
2. Déterminant (dé-terre-mi-n-an)
3. Téléphone (thé-laid-faux-ne)
4. Professeur (pro-fesse-heure)

### Mot mystère

Fenestrage

### Qui suis-je ?

1. Le nom de famille
2. La monture
3. La ligne
4. Le brouillard

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

### Quiz : L'Épiphanie - Que sais-tu sur la fête des rois et des galettes?

1. b) On partage bien la galette des rois à l'occasion de l'Épiphanie
2. c) Oui! Si normalement la fête devrait être célébrée le 6 janvier, en France, on tire les rois le 2ième dimanche après Noël (car le 6 janvier n'est pas toujours férié)
3. c) L'Épiphanie célèbre bien la visite des rois mages, ayant appris sa naissance, à l'enfant Jésus
4. a) C'est cela! On dit que les rois mages furent guidés par une étoile
5. b) Les rois mages offrirent à Jésus de l'or, de l'ensens et de la myrrhe, une résine produite par un arbre oriental
6. c) Les trois rois mages se nomment effectivement Gaspard, Melchior, Balthazar
7. c) Il s'agit bien des Saturnales, fête romaine pendant laquelle on élisait un «roi du festin» au moyen d'une fève
8. b) Eh oui, souvent, le convive le plus jeune se glisse sous la table et attribue chaque part de la galette en nommant la personne à qui elle revient
9. c) Il s'agit bien de la frangipane
10. a) Le 6 janvier, on fête Tiphaine, mais aussi Tiphaine, Tifenn, Tifany, Tiphanie, ou encore Théophano



**H.S.I. Handicaps Soleil Inc.**

HSI Handicaps Soleil inc.  
726, 4<sup>e</sup> Rue  
Shawinigan (Québec) G9N 1H2  
Téléphone : (819) 536-5629  
[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

Dépôt légal  
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

### Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc  
Nancy Bordeleau  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Josée Houle  
Johanne Lecesse  
Caroline Parent  
Yves Therrien

Retrouvez-nous sur :

[www.handicapssoleil.net](http://www.handicapssoleil.net)

### Participation spéciale

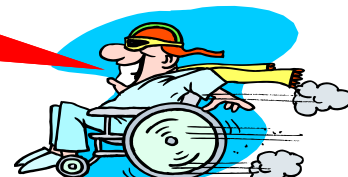
Maude Grenier

### 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 2016




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

**Michel Angers**  
 Maire de Shawinigan



**Desjardins**  
 Caisse du Centre-Sud  
 de Shawinigan

**André Héon**  
 Directeur général

**Siège social**  
 2500, 5<sup>e</sup> Avenue  
 Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6

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

**Pierre Giguère**  
 Député de Saint-Maurice

695, avenue de la Station, Bureau 101  
 Shawinigan (Québec) G9N 1V9  
 Pierre.Giguere.SAMA@assnat.qc.ca  
**819 539-7292**




Assemblée Nationale  
 QUÉBEC

[f Pierre Giguère](https://www.facebook.com/PierreGiguere)




**Julie Boulet**  
 Députée de Laviolette



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

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

Tél. : 819 731-8995  
 Téléc. : 819 731-8885  
[karine.lahaye@notarius.net](mailto:karine.lahaye@notarius.net)

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



**c'est ça que j'm**<sup>MC</sup>

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

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

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

**Merci !**

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

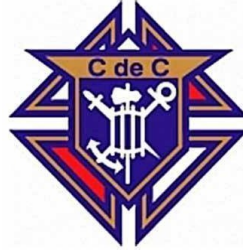


Ressource de maintien à domicile

**Villa tournesol**

Logements adaptés pour adulte vivant avec  
un handicap physique sévère

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



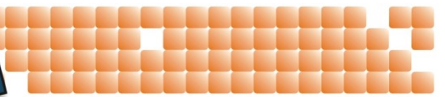
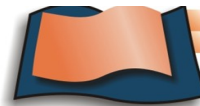
**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Roger Castonguay  
Grand Chevalier**



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

*Toute l'équipe d'Handicaps Soleil vous  
souhaite un Joyeux Noël ainsi qu'une  
Bonne et Heureuse Année 2016!*

