

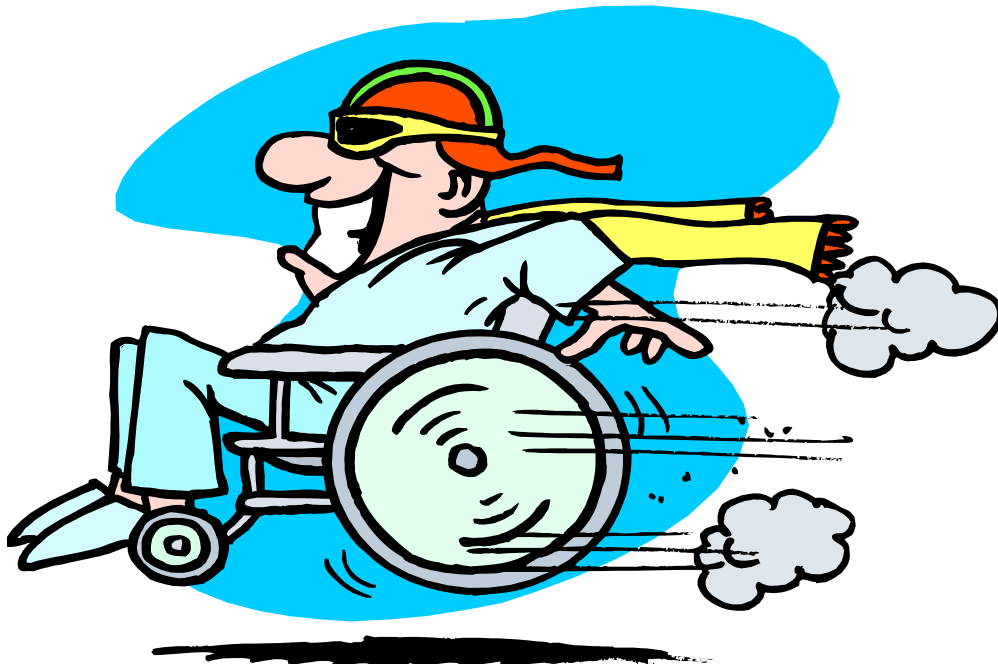


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# Décembre 2016



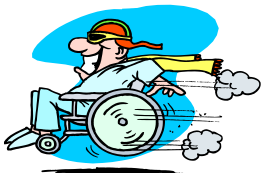
# Le Béring



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



Volume 11, no 3



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

### Dans ce numéro :

Mot du vice-président	2
Mot de la direction	2
Mots des coordonnatrices aux activités	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Stéphanie Chapdelaine	4
Hommage à Nancy Bordeleau	5
Retour sur...Baignade Camping Otamac du 9 août 2016	6
Retour sur...5 <sup>e</sup> édition du Mini-Rallye : Un franc succès!	6
Retour sur...Souper d'automne du 8 octobre 2016	7
Retour sur...Souper du 19 novembre 2016	7
Retour sur...Le Bingo	7
Activités à venir...Activités hivernales en semaine	8
Activités à venir...Activités hivernales du fin de semaine	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-santé :	11
• Comment distinguer un rhume d'une grippe?	
• Existe-t-il des aliments qui accélèrent la guérison d'un rhume ou d'une grippe?	
Trucs de Viateur	12
Info-Béring - Un nouveau guide d'accessibilité disponible sur BAIL-Mauricie	13
Saviez-vous que... 150 minutes par semaine d'activité physique à votre emploi du temps	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Mot mystère	15
Jeux - Quiz : Connais-tu les symboles du temps des Fêtes	16
Recette santé : Muffins aux pêches	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des Jeux	18
Merçi !	19-20

### Avec le soutien financier

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

Québec

Emploi  
Québec

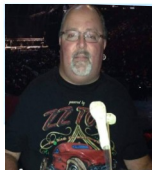


Centraide  
Mauricie

# Le Béring

Décembre 2016

## Mot du vice-président

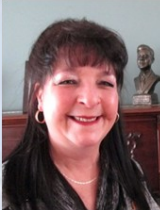


Chers membres,

En tant que Vice-président, je tenais à vous écrire un petit mot pour vous parler de mon implication au sein d'Handicaps Soleil inc. Je fais partie de l'organisme depuis au moins 7 ans et je siége sur le conseil d'administration depuis environ 4 ans avec plaisir et j'ai à cœur le bien des membres et de l'organisme. Je prends toujours le temps de venir faire un tour aux locaux d'H.S.I. presque à chaque semaine, je vais faire des tours au Boccia de temps à autre et je suis présent à chaque souper mensuel, vous avez donc amplement d'occasion de me croiser! En cette période de fin d'année, je voulais vous souhaiter à tous un bon temps des fêtes, profitez-en pour voir ceux que vous aimez!

Joyeux Noël et Bonne Année!  
Dany Martel, vice-président

## Mot de la direction



Chers (ères) membres

Tout d'abord, j'aimerais remercier Caroline Parent pour son aide et son support incessant depuis mars dernier. Vous savez qu'avec les différentes embauches afin de pallier au remplacement temporaire de Caroline Boucher, nous avons dû nous serrez les coudes afin de trouver des personnes qui sauraient vous divertir et continuer les activités auxquelles vous avez l'habitude d'assister. Merci à Nancy Lynch qui est venue nous dépanner, Étienne Rousseau pour les trois mois, Marie-Ève et Amélie qui sont là afin de nous aider à poursuivre notre mission.

Grâce à l'implication de quelques bénévoles, vous aurez tous la chance de recevoir un cadeau lors de notre souper de Noël qui se tiendra le 17 décembre prochain. J'espère vous y voir en grand nombre.

Je continue mon travail avec la ferme intention de faire connaître notre organisme et de l'impliquer de plus en plus dans divers comités qui ont la cause des personnes handicapées à cœur.

Sur ce, je vous souhaite donc un très merveilleux Noël et une nouvelle année remplie de joie, d'amour et de santé.

Josée Houle  
Directrice générale

## Mots des coordonnatrices aux activités



Bonjour, mon nom est Marie-Ève Bourassa. Il y a trois mois déjà que je travaille pour Handicaps Soleil. J'ai terminé mon secondaire et je me suis rapidement lancé dans l'esthétique.

De plus, lorsque j'ai terminé ce cours j'ai travaillé plusieurs heures dans ce domaine. Par contre ce métier ne me convenait plus, j'ai donc repris les études en éducation spécialisée au Collège Lafèche là où j'ai eu la chance de faire des stages avec diverses clientèles pas exemple : déficience intellectuelle, troubles de comportements (adolescents), santé mentale et toxicomanie. Ce futur métier me passionne grandement, car il me permet de faire ce que j'ai toujours voulu, c'est-à-dire venir en aide à des personnes en difficulté. Alors merci de m'accueillir parmi vous, nous allons avoir bien du plaisir.

Marie-Ève Bourassa, coordonnatrice des activités



Bonjour à tous et à toutes!

Je me présente, je m'appelle Amélie Gélinas et je serai votre coordonnatrice jusqu'à la fin du mois de mars prochain. J'ai récemment terminé mes études en éducation spécialisée et c'est mon premier emploi dans le domaine. Je travaille donc depuis mi-septembre pour Handicaps Soleil inc., et j'ai déjà eu l'occasion de faire des rencontres exceptionnelles!

Vous êtes une gang particulièrement trippante, et j'ai envie de contribuer à vous faire vivre de belles expériences et participer à vos activités avec entrain! Que ce soit au Boccia, aux cafés-rencontre, aux soupers ou aux bingos, je serai de la partie! Et je tente de remettre en place la cuisine collective, car la cuisine du local est enfin fonctionnelle! De plus, je me creuse présentement la tête pour ajouter une activité physique dans la planification hebdomadaire, pour remplacer le zumba. Je suis donc ouverte à vos suggestions, car j'ai envie de connaître et suivre vos intérêts...car au fond, je suis là pour vous!

Votre coordonnatrice des activités  
Amélie Gélinas

## Conseil d'administration

### Comité exécutif

Président	Vacant
Vice-président	Dany Martel
Trésorière	Jessie Lavergne
Secrétaire	Lise Brousseau

### Administrateurs (trices)

Lucie Debons
Mélanie Désilets
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

Amélie Gélinas  
Caroline Parent

### Comité de financement

Claude Bellavance  
Amélie Gélinas  
Yves Therrien

### Comité du journal

Claire Bolduc  
Marie-Ève Bourassa  
Lise Brousseau  
Amélie Gélinas  
Josée Houle

### Comité des loisirs

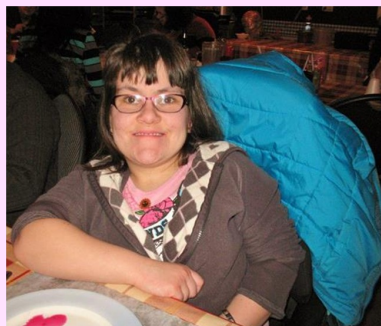
Amélie Gélinas  
Jessie Lavergne  
Johanne Lecesse  
Christine McGregor

**Bénévoles recherchés**

**Information : 819-536-5629**

## Témoignage de

Stéphanie Chapdelaine



Bonjour! Je m'appelle Stéphanie Chapdelaine, j'ai 27 ans et aujourd'hui, j'ai envie de vous partager quelques éléments qui font la différence dans ma vie.

Je suis née avec un spina-bifida, ce qui fait que je n'ai pas de sensibilité dans les jambes. Je me déplace donc dans un fauteuil roulant, mais ça ne m'empêche pas de prendre part à plusieurs activités à chaque semaine!

Je fais partie d'Handicaps Soleil inc. depuis environ 5 ans, et je suis très fière de faire partie de cet organisme. J'adore venir jouer au boccia avec la gang les lundis, car en plus de me faire sortir de chez moi, j'y rencontre des personnes que j'aime vraiment! En plus, ça me fait bouger! J'aime aussi venir aux soupers que l'organisme organise, car je peux y participer avec ma mère et côtoyer les membres dans un autre contexte!

En plus du boccia, je joue aux quilles à tous les samedis, car ça me tient en forme ça aussi! Dans mes loisirs, j'aime beaucoup la musique country, et chanter du karaoké. Ce n'est pas pour rien que j'adore aller au festival Western de Saint-Tite à chaque année! Ce que je préfère, c'est la parade, surtout le char allégorique de la Poule aux œufs d'or avec Guy Mongrain!

En dehors de mes loisirs, j'ai aussi un travail au Cégep de Shawinigan 3 jours par semaine. Je m'occupe de faire du déchiquetage, du débrogage, la collecte et le lavage des bacs verts. J'aime mon travail car j'ai du plaisir avec ma boss et mes collègues, ça me fait sortir et en plus je suis autonome grâce au transport adapté.

Depuis un peu plus de 6 mois, je suis fière de pouvoir dire que j'ai mon propre appartement! Il s'agit d'un appartement adapté où je peux recevoir l'aide nécessaire au besoin, car une super équipe est toujours présente sur place. Je vis donc seule et j'y suis beaucoup plus autonome, j'adore ça! En plus ma meilleure amie d'enfance est ma voisine, donc pas besoin d'aller loin pour la voir!

J'espère que mon témoignage vous donnera le goût de venir participer aux activités d'H.S.I. car c'est une équipe et une gang que j'aime beaucoup!

## Hommage à Nancy Bordeleau



La grande famille Handicaps Soleil est en deuil. Un de nos soleil s'est éteint le 31 octobre dernier. Nancy Bordeleau est décédée à l'âge de 45 ans suite à une longue maladie. Nous n'oublierons jamais son humour et ses blagues lors de nos soupers ou dans le Béring. N'oublions pas non plus toute son implication dans les différents comités d'Handicaps Soleil durant plusieurs années. Sa bonne humeur contagieuse et sa sérénité nous manqueront. Nancy, tu brilleras à jamais dans nos cœurs. Nous t'aimerons toujours. Sois notre ange et veille sur nous.



Retour sur...

**Baignade Camping Otamac du 9 août 2016**

Encore cette année, nous sommes allés nous baigner au Camping Otamac. Et en soirée nous nous sommes rassemblés autour du feu. Merci à tous les bénévoles.

**5<sup>e</sup> édition du Mini-Rallye : Un franc succès!**

Le 23 septembre dernier, quelques personnes influentes de la région ont participé à notre mini-Rallye dans le centre-ville de Shawinigan. Certains représentants des médias étaient également présents. Nous avons fait vivre la réalité des personnes vivant avec un handicap physique le temps d'une épreuve.

En effet, nos participants ont dû aller chez Subway et commander un sous-marin sans pouvoir utiliser la parole ni l'ouïe. Ils ont également dû parcourir une partie de la 5<sup>e</sup> rue de la Pointe en aveugle à l'aide d'une canne. Ils ont également utilisé les toilettes adaptées du café Morgane, et au Ultramar ils ont dû se préparer un café en simulant être des personnes de petite taille. Et se déplacer en fauteuil n'a pas été de tout repos sur les trottoirs de la 4<sup>e</sup> rue de la Pointe!

Bref, les participants ont bien apprécié l'activité, et selon leurs commentaires, celle-ci les a beaucoup conscientisés sur la réalité des personnes vivant avec un handicap.



**Retour sur...**

**Souper d'automne du 8 octobre 2016**



Coincés comme des sardines et pattes de crabes à volonté!

**Souper de novembre du 19 novembre 2016**



Un souper chez Auger c'est toujours agréable.  
Dan & Lou sont venus nous divertir en soirée!

**Le Bingo**



Un bingo avec un repas gratuity, c'est toujours gagnant!

**Activités à venir...****Activités hivernales en semaine**

Tous les lundis

**Activité du lundi****Boccia**

**Endroit :** Salle Théodoric-Lagacé  
1605, 117<sup>e</sup> Rue,  
Shawinigan  
**Heure :** 13h30 à 16h00



Tous les vendredis

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

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



1 vendredi  
par mois

(le vendredi  
avant le souper)

**Activité du vendredi****Cuisine collective**

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



Date à déterminer

**Activité Plein air****Tandem ski**

**Endroit:** Centre de glisse Vallée-du-Parc  
10 000, chemin de la Vallée-du-Parc,  
Shawinigan  
**Heure:** à déterminer



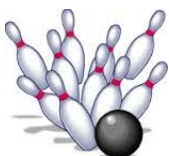
**Date limite pour réserver  
à déterminer  
\*Places limitées**

**Activités hivernales de fin de semaine**

14 janvier 2017

**Notre après-midi de quilles****Quilles**

**Endroit :** Place Biermans  
1553, boul. Hubert-Biermans,  
Shawinigan  
**Heure:** 13h30 à 16h30



**Date limite pour réserver  
11 janvier 2017  
\*Places limitées**

**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 hivernales de fin de semaine**

17 décembre 2016	<p><b>Nos repas collectifs mensuels</b></p> <p><b>Souper de Noël</b>  <b>Endroit :</b> Salle Théodoric-Lagacé  1605, 117<sup>e</sup> Rue,  Shawinigan  <b>Heure :</b> 17h00 à 21h30</p>	<p><b>Date limite pour réserver</b>  <b><u>14 décembre 2016</u></b>  <b>à 16h</b>  <b>*Places limitées</b></p>
11 février 2017	<p><b>Souper St-Valentin</b>  <b>Endroit : à déterminer</b></p> <p><b>Heure :</b> 17h00 à 21h30</p>	<p><b>Date limite pour réserver</b>  <b><u>8 février 2017</u></b>  <b>à 16h</b>  <b>*Places limitées</b></p>
11 mars 2017	<p><b>Souper Cabane à sucre</b>  <b>Endroit :</b> Érablière chez Lahaie  3401, chemin du Parc National,  Shawinigan  <b>Heure :</b> 17h00 à 21h30</p>	<p><b>Date limite pour réserver</b>  <b><u>8 mars 2017</u></b>  <b>à 16h</b>  <b>*Places limitées</b></p>

4 décembre 2016 29 janvier 2017 26 février 2017 26 mars 2017	<p><b>Nos après-midis Bingo</b>  <b>Endroit :</b> À nos bureaux  726, 4<sup>e</sup> Rue de la Pointe,  Shawinigan  <b>Heure :</b> 13h30 à 16h00</p>	
---	---	---

**Merci de**  
**votre participation**  
**aux activités**



**N'oubliez pas la Journée Internationale des personnes handicapées**

**Le 3 décembre 2016**

## Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Centre de glisse Vallée-du-Parc

### À propos de la station

Un vent nouveau souffle sur Vallée-du-Parc depuis 2009. Une nouvelle administration dynamique donne un regain de vie important à la station. On parle ici d'un investissement de plusieurs millions de dollars, incluant un télésiège quadruple avec tapis d'embarquement, rien de moins! On a également relocalisé une nouvelle pente école, maintenant munie d'un tapis magique qui constitue la pièce maîtresse de la vaste zone d'apprentissage. À l'intérieur du chalet, le bar a été rénové en neuf avec l'ajout d'un écran plat. Beaucoup d'autres projets sont sur la table et toute la clientèle est ravie plus que jamais. Située à Grand-Mère à environ 35 minutes au nord de Trois-Rivières, la station Vallée du Parc est en exploitation depuis plus de 40 ans. C'est l'une des stations offrant la plus grande variété et le plus important dénivelé en Mauricie, c'est-à-dire 168 mètres. Que ce soit pour la famille, pour le skieur ou pour le planchiste avancé, tous y trouveront des défis à relever.

La station est ouverte 7 jours semaine de 9h00 à 22h00. Il y a 20 pentes au total, y compris 2 sous-bois, un parc à neige et une pente-école. Plusieurs des pistes présentent un angle de pente assez prononcé, et offrent par conséquent passablement de défis à relever malgré le faible dénivelé. La montagne est desservie par un télésiège quadruple ainsi que par 3 téléskis. Vallée-du-Parc s'est munie d'un bon système d'enneigement artificiel, ce qui lui permet de surmonter les caprices de Dame nature et de fabriquer un parc à neige possédant des modules de haut calibre ! Le parc est réputé pour sa qualité et sa variété. En une seule descente, il est possible de faire beaucoup de modules, très variés et sur une très longue distance. Le ski de soirée jouit d'une excellente réputation, autant pour l'ambiance que pour la qualité de la neige, car l'équipe d'entretien dame les pentes deux fois par jour ! Cela nous donne des conditions de qualité! Le chalet de ski possède tous les services habituels, notamment une cafétéria offrant un menu varié, un bar pour l'après-ski, une école de ski, une boutique, un centre de location d'équipement et, pour les enfants, un attrait tout particulier leur est destiné, nommé le bar des jeunes. Pour les parents qui veulent s'éviter du voyage, des navettes par autobus desservent, à prix dérisoire, un vaste territoire de la région tout au long de la saison. Pour conclure, Vallée-du-Parc, n'est pas destinée qu'à la pratique du ski alpin ou de la planche à neige; de plus en plus, la station se destine à devenir un complexe multi-activités telles que la glissade sur tubes, la raquette et la luge alpine.

### LES SERVICES EN DÉTAILS

**GLISSADES:** Quelques couloirs de glissades sur tubes sont offerts à proximité de la pente-école. **RAQUETTES:** Deux sentiers de raquettes en boucle offrent un réseau de 9,5 km. **LE BAR:** Le bar offre une cuisine de type bistro au bord d'un feu de foyer, sans compter une sélection de bières de micro-brasseries. **LA CAFÉTERIA:** Des repas complets et un service de casse-croûte sont disponibles. **AUTRES SERVICES:** Luge alpine dont le parcours couvre l'intégralité du dénivelé du domaine skiable.

Source : <https://www.zoneski.com/reseau/vallee-du-parc/>

### Festi-Volant

Planant au-dessus du Saint-Maurice, de majestueux cerfs-volants animeront cette année encore le ciel de Grandes-Piles. Activités familiales hivernales dans un décor enchanteur de plein air. La rivière gelée devient le terrain de jeux tout désigné pour les activités d'hiver. Plusieurs activités débutent le vendredi soir et ce, jusqu'au dimanche après-midi. Celles-ci vous garderont en haleine toute la fin de semaine. Les nombreuses envolées de cerfs-volants multicolores de toutes grandeurs qui tapissent le ciel, les adeptes du ski de traction qui glissent sur la rivière et les paramotoristes s'envolent. Bienvenue au village nordique, animation, gigantesque glissade en «tubes» et plus encore!

**27 au 29 janvier 2017**

Sur la rivière St-Maurice, Grandes-Piles

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

### Les Anciens du Canadiens

L'Association des Anciens Canadiens de Montréal regroupe plus de 200 joueurs qui ont contribué à faire des Canadiens la plus grande équipe dans l'histoire de la Ligue Nationale de Hockey. Ensemble, ils maintiennent cette tradition et ce désir d'excellence en offrant annuellement plus de 1 700 heures d'action, en plus de 300 présences au sein des communautés à travers le Québec.

L'Association est dirigée par Réjean Houle, président, et appuyée par l'équipe des Relations communautaires.

**Samedi le 25 février 2017 à 14h**

Centre Gervais Auto, Shawinigan

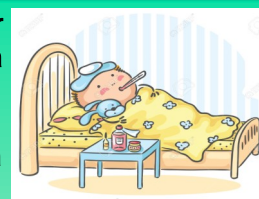
Source : [http://canadiens.ice.nhl.com/club/l\\_fr/page.htm?id=51955](http://canadiens.ice.nhl.com/club/l_fr/page.htm?id=51955)

**Info-Santé**

par Yves Therrien

**Comment distinguer un rhume d'une grippe**

**Vous vous sentez particulièrement abattu (la fatigue pouvant durer jusqu'à deux ou trois semaines en cas de grippe), vous faites de la fièvre (entre 38 °C et 40 °C), vous avez des gros maux de tête, d'intenses courbatures et peut-être même des douleurs à la poitrine. Vous êtes si accablé que vous n'arrivez plus à sortir de votre lit? Il y a fort à parier que vous avez contracté le virus de la grippe. Chez les enfants, il n'est pas rare qu'à ces symptômes s'ajoutent des nausées ou des vomissements, des maux de ventre ou même de la diarrhée.**



La congestion ou l'écoulement nasal, les éternuements, la toux, les maux de gorge, les légères courbatures et les douleurs aux oreilles liés à la congestion (plus souvent chez les enfants) sont, quant à eux, des symptômes généralement attribués au rhume.

La période de l'année doit également être prise en compte lorsqu'on désire savoir si l'on souffre d'un rhume ou d'une grippe : en effet, les rhumes sont plus fréquents durant l'automne, alors que les épidémies de grippe ont surtout lieu durant l'hiver. Ceci dit, que vous ayez contracté un rhume ou une grippe, il s'agit dans les deux cas d'un virus que votre système immunitaire n'a pas su combattre. En règle générale, le rhume comme la grippe durent une dizaine de jours et ne nécessitent pas de visite chez votre médecin. Il importe tout de même de rester vigilant quant à l'évolution de vos symptômes : si vous avez de la difficulté à respirer, si la fièvre persiste plus de quatre jours, si vous vomissez ou si vous toussiez toujours plus d'une semaine après la disparition des autres symptômes, il est recommandé de consulter un médecin.

En outre, les enfants de 2 ans et moins, les personnes de 60 ans et plus, les femmes enceintes ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient également consulter. En cas de doute, il est conseillé d'appeler Info-Santé (8-1-1). Votre pharmacien constitue également une personne-ressource toute indiquée pour répondre à vos questions. Celui-ci pourra du même coup vous recommander certains produits qui vous aideront à soulager vos symptômes.

Source : magazine La semaine, 101 questions pour mieux vivre, p.56

**Existe-t-il des aliments qui accélèrent la guérison d'un rhume ou d'une grippe?**

**Il n'existe pas d'aliments miracles, mais certains pourront vous aider à prévenir ou à guérir votre rhume.**

Il a été démontré, par exemple, que le fameux bouillon de poulet préparé par votre grand-mère aurait un pouvoir anti-inflammatoire ainsi que des effets hydratant et décongestionnant. De plus, la chaleur du bouillon élève la température du nez et de la gorge, créant ainsi un environnement nuisible au virus du rhume ou de la grippe.



Outre ce bouillon, l'ail préviendrait la surproduction de mucus et pourrait combattre les microbes. Ajoutez-en quelques gousses à vos vinaigrettes ou à vos plats favoris (il est préférable d'ajouter l'ail à la toute fin des préparations, car il faut en limiter la cuisson – le manger cru serait une meilleure façon de profiter de tous ses bienfaits). L'oignon est également un excellent aliment antimicrobien. Comme il serait aussi efficace cru que cuit, la soupe à l'oignon gratinée peut constituer un excellent choix. Côté fruits, les bleuets sont ceux contenant la plus grande concentration d'antioxydants. Pourquoi ne pas en ajouter à vos smoothies ou à vos céréales? En hiver, s'il est plus difficile de trouver des bleuets frais, n'hésitez pas à consommer ceux congelés. Les champignons shiitake, quant à eux, contiennent du cuivre, du sélénium, de la vitamine D, de la vitamine B2, du zinc et du magnésium, et renforceraient le système immunitaire. En omelette, en sauté, pour accompagner les viandes, ils sont bons à toutes les sauces! Les épices jouent également un rôle appréciable dans la prévention et le soulagement des symptômes du rhume ou de la grippe.

Alors n'hésitez pas à en saupoudrer vos plats (le curcuma, le clou de girofle et la cannelle, par exemple, sont riches en antioxydants). Il n'est pas rare que lorsqu'affectés par un rhume ou une grippe, nous perdions l'appétit. Si c'est le cas, les suppléments de vitamines et de minéraux en comprimés peuvent être très utiles.

Source : magazine La semaine, 101 questions pour mieux vivre, p.61

**Trucs de Viateur****10 trucs pour garder le sourire durant l'hiver**

par Caroline Parent

Est-il possible que l'hiver soit un peu trop long à votre goût? Voici 10 trucs pour vous redonner le sourire en cette période hivernale!

**1. Sortir prendre l'air quotidiennement :** Rien de mieux que de profiter de l'hiver en admirant les paysages féériques du Québec! Donnez-vous l'objectif de sortir une fois par jour, que ce soit pour 15 minutes ou 45 minutes, prenez le temps de vous ressourcer à l'extérieur. Profitez-en pour sortir vos enfants, votre animal de compagnie ou tout simplement pour prendre le grand air seul avec vous-mêmes!

**2. Ensoleiller votre demeure avec de la décoration lumineuse :** Les journées d'hiver sont plus courtes et la lumière naturelle se fait plus rare. Faites de votre demeure un endroit où l'on peut se sentir confortable et heureux. Laissez place à de la décoration colorée et des accessoires chaleureux. Créez une ambiance chaleureuse en emménageant des coins de détente où vous pouvez boire une boisson chaude et vous évader dans un livre.

**3. Boire des boissons chaudes :** Il s'avère que dans tous les pays les plus froids au monde, les habitants ont tous la même astuce... Ils boivent énormément de boissons chaudes! Que ce soit du thé, de la tisane ou du café, une boisson chaude nous aide à passer au travers des journées froides en nous réchauffant le coeur et l'esprit!

**4. Faire des activités en famille ou entre amis pour profiter des joies de l'hiver :** Au Québec, ce n'est pas les activités hivernales qui manquent! Que ce soit d'aller se faire dorloter dans un spa nordique, profiter d'une promenade en traîneau à chien, participer aux nombreux carnivals et festivals, faire de la pêche sur glace, toutes les raisons sont bonnes pour profiter de ces activités qui n'arrivent parfois qu'une seule fois par année!

**5. Manger des repas réconfortants :** Adapter votre alimentation au climat nordique en mangeant des plats réconfortants! Les soupes, les potages, les plats chauds avec de la viande, du poisson et des légumes ainsi que les plats gratinés sont à l'honneur! Le site Les Trois Chefs regorge de plats chauds et ensoleillés...

**6. Bien s'habiller :** *Nous le dirons jamais assez, bien, s'habiller est le secret ultime pour passer au travers de l'hiver. Se décider d'investir dans un manteau durable et adapté à vos activités extérieures, c'est se donner un bout coup de pouce pour aimer l'hiver! Renseignez-vous auprès de spécialistes qui pourront vous conseiller pour trouver le manteau qui convient à votre mode de vie.*

**7. Prendre soin de soi :** *Il est important de prendre soin de soi en soignant notre peau et notre esprit. Les bains chauds avec des huiles essentielles, l'exfoliation du corps et l'application de crèmes hydratantes sont des trucs magiques pour rester radieux ou radieuse durant tout l'hiver.*

**8. Faire une escapade :** *Profiter de la température pour faire une escapade dans un lieu exotique! Il est toujours agréable de partir s'évader seul, en couple ou avec des amis dans un lieu qui nous fait oublier les grands froids du Québec. Advenant que vous n'avez pas assez de temps pour partir plus d'une semaine, passer un séjour dans une auberge ou un chalet peuvent être des vacances tout aussi mémorables.*

**9. Commencer une série télévisée ou un livre :** Comme il fait bon de rester dans la maison dans une grosse couverture! C'est pourquoi nous vous suggérons de débiter une nouvelle série télévisée ou de commencer la lecture d'un livre palpitant qui pourront vous procurer beaucoup de plaisir!

**10. S'investir dans un nouveau projet :** *Vous avez toujours rêvé d'une nouvelle cuisine ou d'une nouvelle salle de bain? Pourquoi ne pas commencer un projet de rénovation? Si cela ne fait pas partie de votre champs d'expertise ou ne vous intéresse pas pour le moment, vous pouvez aussi suivre un cours ciblant vos intérêts! Une foule de cours sont donnés par les municipalités ou par les centres d'entraînement du coin. Restez passionné!*

**En conclusion,** l'important est de continuer d'avancer et d'être captivé par la vie, même durant la période hivernale. Il faut savoir en retirer le meilleur! Et ainsi, peut-être le printemps arrivera plus vite que nous le pensons...

## Info-Béring **Un nouveau guide d'accessibilité disponible sur Bail Mauricie!**

par Amélie Gélinas



BAIL-MAURICIE  
BUREAU D'AIDE ET D'INFORMATION  
SUR LE LOGEMENT ADAPTÉ  
RÉGION MAURICIE

BAIL-Mauricie

Le site internet de Bail Mauricie vient de créer une page fort intéressante! Il s'agit en effet d'un guide d'accessibilité permettant de signifier si un endroit public est accessible facilement ou non. Le moteur de recherche classe les endroits comme étant accessible, accessible avec un accompagnateur, pas accessible ou finalement les endroits non évalués. En effet, il y est possible de faire une recherche selon le type d'endroit où l'on désire aller (organismes, épiceries, restaurants, services professionnels, etc) et le guide peut générer des résultats à proximité de chez vous. Il vous est ainsi possible de mieux planifier vos déplacements. Le guide est récent, mais il est possible d'y envoyer vos commentaires pour bonifier l'information qui s'y trouve. Tout le monde est gagnant si vous contribuez!

Voici le lien pour accéder au guide d'accessibilité!

<http://bail-mauricie.com/moteur-de-recherche/>

## Saviez-vous que... **150 minutes par semaine d'activité physique à votre emploi du temps**

par Caroline Parent

Saviez-vous que les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique publiées en 2011 recommandent aux adultes de cumuler au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée par semaine, en séances de dix minutes ou plus. Il est également recommandé de faire des exercices de musculature au moins deux jours par semaine. Cependant, selon l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) de 2011, seulement 15% des adultes répondent à ces nouvelles directives en matière d'activité physique (Colley et autres, 2011). Faites de l'activité physique une habitude quotidienne. Beaucoup justifient leur inactivité en disant qu'ils manquent de temps. Cependant, avec un peu de planification et un brin de créativité, il est sans doute plus facile que vous le ne pensez d'intégrer 150 minutes par semaine d'activité physique à votre emploi du temps.

### **Ne lâchez pas prise!**

- Une fois que vous commencez la pratique d'un exercice régulier, il est parfois difficile de ne pas jeter l'éponge. Voici ce que vous pouvez faire pour ne pas vous décourager.
- Souvenez-vous des raisons pour lesquelles vous avez entamé ce programme d'exercices au départ.
- Soyez sensible au bien-être que vous ressentez lorsque vous faites de l'activité physique tous les jours.
- Obtenez un soutien. Faites de l'activité physique avec des amis, des collègues ou des membres de votre famille ou avec quelqu'un qui vous soutient et qui appuie vos objectifs.
- Notez ce que vous avez accompli. Dans votre calendrier mensuel, notez chaque fois que vous avez fait de l'activité physique, ce que vous avez fait et ce que vous avez ressenti.
- Imaginez-vous en train d'atteindre votre objectif.
- Imaginez que vous êtes en train de terminer la marche au profit d'un organisme de charité à laquelle vous vous êtes inscrit ou que vous rentrez dans vos jeans préférés.
- Redémarrez. Si quoi que ce soit vous empêche de faire de l'activité physique, ne vous laissez pas abattre. Au contraire, reprenez votre activité dès que vous êtes en mesure de le faire.

Source: <http://vibe.csdecso.on.ca/ssf/s/readFile/folderEntry/10188/8abf80db359c085701359de6cddb0e80/1329794043319/lastView/renforcer-votre-esprit.pdf>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Décembre

### Février

7 ..... Alida Gauthier 2 ..... Marcel Neault

21 ..... Isabelle Garceau 5 ..... Claude Bellavance

27 ..... Jean-Pierre Normandin 14 ..... Marie-France Massicotte

28 ..... Josée Houle

### Janvier

### Mars

3 ..... Johanne Lecesse

7 ..... Michaël Mongrain 14 ..... Amélie Gélinas

12 ..... Simone Turgeon 17 ..... Donald Turgeon

20 ..... Marjolaine St-Arneault 22 ..... Claire Fournier

24 ..... Yves St-Arnauld 25 ..... Stéphane Germain

28 ..... Francine Pépin



Nous vous souhaitons  
un joyeux  
anniversaire  
à tous !



## Jeux Les Charades

1. **Mon premier** est au début de cheveux.  
**Mon deuxième** est toujours entre Ré et Fa.  
**Mon troisième** se trouve au milieu de la figure.  
**Mon tout** a intérêt à être bien propre le soir de Noël.  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

2. **Mon premier** est le contraire de froid.  
**Mon deuxième** se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.  
**Mon troisième** vient en premier dans l'alphabet.  
**Mon tout** s'offre souvent à Noël.  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

Source : <http://devinnettedujour.com/category/charade-devinette/page/2>

3. **Mon premier** est un gâteau que l'on déguste à Noël.  
**Mon deuxième** n'est pas carré.  
**Mon tout** taille les sapins avant Noël.  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

4. **Mon premier** a deux lettres et dure 365 jours.  
**Mon deuxième** est le contraire de haut.  
**Mon troisième** se trouve entre Sol et Si.  
**Mon quatrième** vient avant «tu».  
**Mon cinquième** vient après J.  
**Mon sixième** vient juste après «Si».  
**Mon tout** présente bien les choses.  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

## Qui suis-je ?

1. Avec un E, je fais des taches, avec un A, je sers d'attache. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

2. Je suis tout autour de toi, et pourtant tu ne me vois pas. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

3. Je ne marche pas, je ne vole pas, je ne nage pas, pourtant personne ne peut me retenir plus d'une minute. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

4. Mieux vaut m'avoir au plafond qu'au pied. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

5. Je suis toujours noire, mais, blanche, je peux l'être aussi. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

6. Lorsque je suis féminine je pèse presque 500 g, lorsque je suis masculin, mon poids varie comme le nombre de mes pages. Qui suis-je?  
**Réponse :** \_\_\_\_\_

Source : <http://devinnettedujour.com/tag/enigme-difficile/page/9>

## Sudoku

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 !



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

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

## Mot Mystère

Thème : Unité 9

Réponse : 8 lettres

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

- A) Aumônier
- C) Carcéral
- D) Détention
- F) Fiction
- H) Henriette
- I) Infirmerie
- L) Laurence

- M) Michèle
- N) Nancy
- P) Pénitencier
- S) Série
- Sexe
- Sortie
- T) Trafic
- V) Violence

Mot mystère : 8 lettres

\_\_\_\_\_

Source : magazine 7jours, Vol 27, no 47, 9 septembre 2016 p. 92

Solutions des jeux page 18

## Jeux

## Quiz : Connais-tu les symboles du temps des Fêtes?

1. Au XVI<sup>e</sup> siècle, on décorait les sapins de Noël principalement avec des fleurs et des fruits ! Quel était le fruit le plus populaire à servir d'ornement?
  - a) la fraise
  - b) la pomme
  - c) l'orange
2. Dans «l'ancien temps», on réglait rapidement les chicanes quand venait le temps de mettre l'étoile en haut du sapin de Noël! Effectivement, la tradition voulait que ce soit un membre en particulier de la famille qui s'acquitte de cette tâche... Qui était-ce?
  - a) Le père
  - b) L'enfant le plus âgé
  - c) L'enfant le plus jeune
3. En quelle année les premières boules de Noël en verre ont-elles fait leur apparition?
  - a) 1858
  - b) 1885
  - c) 1958
4. De quel personnage, qu'on trouve dans les mythes et légendes, est inspiré le Père Noël?
  - a) De l'abominable Homme des neiges
  - b) D'un lutin
  - c) Du dieu de la neige
5. Quand Rodolphe, alias le petit renne au nez rouge, s'est joint aux autres rennes du Père Noël, combien de tireurs de traîneau pouvait-on compter (incluant Rodolphe)?
  - a) Sept
  - b) Huit
  - c) Neuf
6. Lequel parmi les trois noms suivants, n'est pas celui d'un des rennes du Père Noël?
  - a) Tempête
  - b) Cupidon
  - c) Fringant
7. Selon la tradition, quand un enfant n'était pas sage, que mettait-on dans son bas de Noël?
  - a) une orange
  - b) un morceau de charbon
  - c) une roche
8. Pourquoi plusieurs personnes s'embrassent quand elles se retrouvent sous une feuille de gui?
  - a) Pour faire le souhait de vivre une longue vie, remplie de succès.
  - b) Pour faire le souhait d'être en amour éternellement.
  - c) Pour faire le souhait de ne jamais être malchanceux en amour.
9. En Australie, on raconte parfois que le Père Noël effectue la distribution des cadeaux...
  - a) À bord d'un traîneau tiré par des kangourous.
  - b) À bord d'un traîneau qui va autant dans les airs que dans l'eau.
  - c) Sur une planche de surf.
10. Normalement, combien de doigts ont les bonhommes de pain d'épices?
  - a) Il n'ont aucun doigt.
  - b) Ils ont deux doigts.
  - c) Ils ont trois doigts.
11. En quelle année la première guirlande illuminée munie d'ampoules, faite pour enrouler autour du sapin de Noël, a-t-elle vu le jour?
  - a) 1828
  - b) 1882
  - c) 1928
12. Pourquoi la couronne de Noël est-elle normalement principalement composée d'éléments de décoration verts?
  - a) Pour représenter la nature
  - b) Pour représenter l'espoir
  - c) Pour représenter la vie.

**Recette santé****Muffins aux pêches**

par Claire Bolduc

6 moitiés de pêches en conserve, égouttées  
 1/4 tasse raisins de Corinthe, séchés  
 2 c. à thé jus de citron frais

1 oeuf battu  
 1/4 tasse d'huile  
 2 moitiés de pêches non sucrées en conserve,  
 égouttées, hachées finement  
 1 c. à thé vanille

3/4 tasse de farine de blé entier  
 3/4 tasse de farine tout usage  
 1/4 tasse de son d'avoine  
 1/4 tasse de sucre  
 2 c. à thé de poudre à pâte  
 1/2 c. à thé de sel

Donne 12 muffins

Valeur nutritive par muffin .Glucides : 21,0 g Fibres : 2,1 g Protéines : 2,9 g  
 Lipides : 4,6 g

Passer les pêches au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée.  
 Ajouter les raisins et le jus de citron, mélanger à la cuillère. Laisser en attente au réfrigérateur. environ 1h. Chauffer le four à 190 °C (375 °F).

Mélanger l'oeuf et l'huile.  
 Ajouter les pêches hachées et la vanille, brasser.  
 Ajouter la préparation de pêches et de raisins; Mélanger.

Mélanger les ingrédients secs.  
 Incorporer la préparation contenant des pêches en brassant juste assez pour humecter les ingrédients secs.  
 Répartir dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier.  
 Cuire 20 minutes.



Source: Doucet G., Gélinas K., Lacerte J. et Raymond C. (2010). *Cuisiner le cœur léger!* St-Constant : Broquet.



## Pensée de Viateur

par Caroline Parent



La famille est un plat difficile à préparer. Il y a beaucoup d'ingrédients. Les réunir tous est un problème – surtout à Noël et au Nouvel an. Peu importe la marmite, concocter une famille exige courage, dévotion et patience.

Source : <http://dicocitations.lemonde.fr/citations-mot-noel.php>

## Solutions des jeux

### Charades

1. Cheminée (che-mi-nez)
2. Chocolat (chaud-col-a)
3. Bûcheron (bûche-rond)
4. Emballage cadeau (an-bas-la-je-k-do)

### Qui suis-je?

1. L'encre /L'ancre
2. L'air
3. La respiration
4. Une ampoule
5. La nuit (il fait nuit noire, mais on peut aussi passer une nuit blanche)
6. Une livre/Un livre  
(Une livre est une unité de masse équivalent à 453g)

### Mot mystère

menottes

### Sudoku

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

### Quiz : Connais-tu les symboles du temps des Fêtes?

1. b) la pomme
2. c) l'enfant le plus jeune
3. a) 1858
4. b) d'un lutin
5. c) neuf
6. a) tempête
7. b) un morceau de charbon
8. a) pour faire le souhait de vivre une longue vie remplie de succès.
9. c) un planche de surf.
10. a) ils n'ont aucun doigt.
11. b) 1882
12. c) pour représenter la vie.



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

Dépôt légal  
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

### Chroniqueurs (euses)

Claire Bolduc  
Marie-Ève Bourassa  
Amélie Gélinas  
Josée Houle  
Johanne Lecesse  
Caroline Parent  
Yves Therrien

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

Participation spéciale  
Stéphanie Chapdelaine

Responsable de la mise en page  
Caroline Parent  
Responsable du français écrit  
Amélie Gélinas



### Le Béring

est le journal de l'organisme  
HSI Handicaps Soleil inc.  
publié 3 fois  
par année.  
Prochaine parution Avril 2017

# Merci !




**Julie Boulet**  
Députée de Laviolette




**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](http://www.shawinigan.ca)



**François-Philippe Champagne**  
Député de Saint-Maurice Champlain

632, 6<sup>ème</sup> Avenue, bureau 1  
Grand-Mère (Québec) G9T 2H5  
Tél. : 819 538-5291  
Télec : 819 538-7624



**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**




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

**Société Laurentide**



4660, 12<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud, (Québec) G9N 6T5



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

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

Tél. : 819 731-8995  
Télec. : 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> SHAWINIGAN - TROIS-RIVIÈRES</p> <p>15 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>FUSÉE ROTISSERIES</b> SHAWINIGAN - GRAND-MÈRE</p> <p>10% SUR TOUS LES REPAS. SAUF SPÉCIAUX ET MENUS DU JOUR.</p>
<p>GRUPE</p>  <p><b>JEAN GOUTU</b> SHAWINIGAN - SHAWINIGAN-SUD - GRAND-MÈRE</p> <p>10 % TOUT LA MARCHANDISE À PRIX RÉGULIER</p>	 <p><b>Restaurant Auger</b></p> <p>10 % SUR TOUS LES REPAS. valide au 493, rue 5<sup>e</sup>, Shawinigan</p>

**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@crocable.ca



**Conseil 2909  
St-Georges**

**Jean Montéméglio  
Grand Chevalier**

**FINI L'ACHAT DE BOUTEILLES**  
UNE EAU DE GRANDE QUALITÉ ET DE BON GOÛT AU ROBINET



**Vente • Installation • Réparation**

871, 6e avenue, Grand-Mère, G9T 2H9 (819) 533-1001  
[info@pomplo.com](mailto:info@pomplo.com)



**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)



Imprimerie  
Gignac  
Offset Lésé

Marchand  
**PromoGroup**

**VP**  
VOTRE  
IMPRESSION  
PERSONNALISÉE

Stéphane Gignac, Directeur développement des affaires

4140, 12<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud (Québec)  
G9P 4G2

T 819 537-8818  
SF 1 800 463-8818  
F 819 537-6497



**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Roger Castonguay  
Grand Chevalier**



Gérard Bilodeau  
819 448 9057

*Petite boutique  
Grand service*

Dominic Lavergne  
819 852 7171

[coupdepoucemobilite@gmail.com](mailto:coupdepoucemobilite@gmail.com)  
[www.coupdepoucemobilite.com](http://www.coupdepoucemobilite.com)



**Fondation  
fusée**

Pour l'intégration de l'enfance handicapée