

HSI Handicaps Soleil inc.
750 Promenade du St-Maurice
Shawinigan (Québec) G9N 1L6
Téléphone : (819) 536-5629
Télécopie : (819) 536-5762
Messagerie : handicapssoleil@hotmail.com

Volume 4, no 3

Décembre 2009

Le Béring

Dans ce numéro :

Mot du coordonnateur des activités	2
Hommage	2
Nos amis fidèles	3
Commanditaires carte de membres	3
Témoignage	4
InfoBéring	5-6
Question de santé	7
Suggestions de Viateur	8
Wow !!! Recette pour diabétique	9
Environnement	10
Trucs de Viateur	11
Saviez-vous que...	11
Pensées de Viateur	11
Recette économique	12
Recette Fofolle	12
Nos écrivains	12
Blagues de Viateur	13
TOP 5	13
Jeux	14
Anniversaires	15
Nos regrettés	15
Retour sur...Nos pique-niques	16
Retour sur...Notre voyage	16
Nos activités du samedi	17
Activités à venir...	18
Commanditaires carte de membre	18
Appel aux membres	19
Rappel aux membres	19
Solutions des jeux	19

Avec le soutien financier

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

Emploi
Québec

 **Centraide**
Mauricie

Mot de la présidente

Chers membres d'H.S.I. Handicaps Soleil inc., l'hiver s'est installé rapidement cette année, la neige du mois d'octobre nous a fait très peur, mais finalement elle n'est pas restée (fiou), sinon nous aurions eu au moins un mois de plus pour notre «cher» hiver. Pour cette édition du journal d'H.S.I., je voudrais vous faire remarquer quelque chose, mais sans vous faire la morale, d'accord ?? Bon, on dit que l'hiver est long, plate, ennuyeux, etc. Alors pourquoi ne pas participer aux merveilleuses activités que vous offre H.S.I. Handicaps Soleil Inc.. Eh oui, aussi simple que ça pour que votre hiver vous paraisse beaucoup moins long et pas mal plus agréable et divertissant. Nous avons été obligés d'enlever certaines activités à cause de la «non-participation» de nos membres. J'aimerais donc ne plus avoir à faire ça !!! Alors, je vous en prie, venez participer en grand nombre à nos activités, vous allez vous sentir pas mal mieux que si vous restez dans l'inertie et en plus, tous les comités vont travailler fort pour vous offrir de très bonnes activités et ça, pas pour rien, pour « VOUS ».

Merci à l'avance à tout le monde et au plaisir de vous voir à nos activités.

Sylvie Rompré, présidente

Mot de la direction

Chers membres,

C'est toujours avec une inquiétude que je m'installe devant cette page blanche afin de vous écrire ces quelques mots.

Malgré tout, je me sens privilégiée d'avoir cet espace pour vous dire comment vous êtes importants pour H.S.I. Handicaps Soleil Inc. Qui dit H.S.I. dit nous tous. Vous êtes sa raison d'être. Mais vous, quelle est votre raison d'être? Qu'est-ce qui vous anime? Vous passionne? Ne laissez pas la routine vous endormir. Peu importe votre situation, vous pouvez mettre de la couleur dans votre vie. Venez nous rencontrer et partager vos passions. Laissez-nous le loisir de mettre de la couleur dans votre vie.

Toute l'équipe se fait une joie de vous préparer une variété d'activités.

Sur ces mots je vous souhaite un merveilleux temps des fêtes et une Bonne Année 2010. Soyez actif et ne vous laissez pas arrêter par la neige. Ma mère disait toujours que bouger c'est la santé. Au plaisir de vous voir.

Lynda Gauthier
Directrice générale



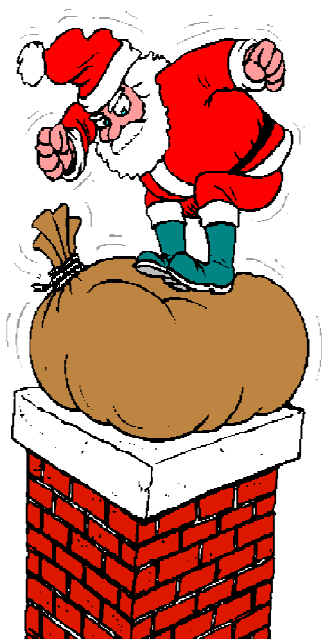
Mot du coordonnateur des activités

par Mario Trépanier

Bonjour chers participants,

Comme vous avez pu remarquer, depuis mon arrive, j'ai mis beaucoup d'efforts pour que vos activités soient le plus intéressantes possible. Je pense que jusqu'à maintenant, tous ensemble nous avons réussi à faire des activités de week-end un succès. Bravo!

Pour ce qui est des activités de semaine, le mercredi soir et jeudi après-midi, le succès n'est pas là; alors, pour la session d'hiver je vais modifier mon approche et évaluer vos besoins. Pour ce qui est des mardis peinture, bravo : 14 participants. La prochaine session commencera le 9 février pour 15 cours.



Vous verrez que pour la session d'hiver un projet de cuisine collective est en développement. Nous développerons ce projet qui, je crois, pourra intéresser plusieurs personnes; si vous avez de l'intérêt appelez-moi. Aussi, pour conclure, le succès de votre organisme passe par votre participation et implication et n'hésitez pas à en parler à vos amis (plus on est de membres plus on a du fun).

Merci à tous et bonne session d'hiver.

Mario Trépanier
Coordonnateur des activités

Hommage

par Sylvie Rompré

Je voulais rendre un hommage tout spécial à notre chère Isabelle qui s'est démarquée pour H.S.I. Handicaps Soleil Inc. Elle a fait partie du conseil d'administration pendant quelques années et elle a su tenir le coup malgré que le poste de direction générale fût pendant un certain temps, vacant. Je lui lève mon chapeau, elle a fait du très bon boulot en plus d'avoir été responsable du comité des loisirs.

Nous, membres du CA et employés, sommes très fiers d'avoir été sur la route de cette dame. Elle était toujours souriante et ça se voyait qu'elle aimait ce qu'elle faisait pour les personnes membres de notre belle association et pour les personnes handicapées en général.

Je parle de cette DAME au passé car, Isabelle a dû se retirer pour raison de santé. Mais, nous garderons toujours un très bon souvenir d'Isabelle et elle restera toujours dans nos cœurs. Un immense « MERCI » chère Isabelle et revient nous voir de temps en temps.

A+, lâche pas et n'oublie jamais que l'ont t'aiment, XXX

Sylvie et cie.....

Nos amis fidèles

par Sylvie Rompré

Mon histoire dans cette édition est basée sur les deux animaux de Mme Lise Mongrain, fondatrice d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

Lise a un chien, Baly, un « Jack Russell » blanc et brun de presque deux ans. C'est un chien très vigoureux qui demande une grande attention, il adore courir sur le ciment et dans le parc. Il aime aussi jouer avec ses toutous, balles, et surtout son frère, « Rominet » qui est un chat âgé de 3 ans. Son chat est jaune (photo), très très intelligent et pas méchant. Quand ils jouent ensemble, on jurerait qu'ils sont vraiment fâchés, mais ce n'est pas le cas. Ils se battent assez sérieusement, comme frère et sœur quoi !!!!!

Lise, comme bien d'autres personnes, ne se verrait plus sans animaux, c'est devenu sa raison de vivre. La complicité entre eux est très sincère et réciproque.



Rominet



Baly

Commanditaires carte de membre : Utilisez vos rabais

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

Témoignage

par Mario Trépanier

Propriétaire et dirigeant d'une entreprise forestière de plus de 100 employés avec une carrière très bien réussie, des semaines de travail de plus de 75 heures, une famille bien établie avec 3 enfants et une nouvelle conjointe qui a aussi 3 enfants; une vie très heureuse et comblé, jusqu'au 4 décembre 2002. Alors que je me rendais dans un chantier en forêt avec mon «pick up», j'ai été ébloui par un soleil d'hiver, le chemin était glacé et j'ai aperçu quelque chose sur la route. Croyant que c'était un travailleur, j'ai donné un coup de volant pour éviter de le renverser. Voilà que j'ai perdu la maîtrise de mon camion et fait 3 tonneaux dans un ravin d'environ 60 pieds. Résultat : un camion perte totale et un gars amoché, j'ai tout de même pu sortir de ce tas de ferraille seul et entrepris une marche de 4 kilomètres pour arriver aux premières personnes pour me secourir. C'est là que l'adrénaline m'a lâché et que je suis tombé par terre. C'est à ce moment que l'enfer a commencé et ma nouvelle vie. Les différents médecins, la physio, les pilules, les diagnostics à l'aveuglette, les confrontations avec la SAAQ. Trois mois après l'accident mon dos me faisait souffrir sans bon sens malgré les traitements reçus, alors après insistance de ma part la SAAQ m'envoie dans un centre de réhabilitation: 7 semaines à Québec (6 heures d'entraînement en gym par jour avec différents thérapeutes). Aucune amélioration mais je décide de retourner au travail dans un poste de direction. Je fais 2 mois et c'est encore l'arrêt, j'insiste pour qu'on me réfère à un spécialiste, on m'envoie alors en expertise médicale. Juste avant l'expertise mon médecin me fait passer mon premier scan et je l'emporte à l'expertise. Je remets ce scan au médecin et il me dit qu'il était supposé me déclarer en pleine forme, mais que cet examen changeait tout, alors il me demande de bien m'asseoir et m'informe que j'ai deux disques lombaires d'affectés avec de multiples hernies. Il me dit alors d'arrêter toute activité physique sinon c'est le fauteuil roulant qui m'attend. Ce jour a été le pire de ma vie, moi le gars actif qui travaille comme un fou, qui fait du sport, qui est un des meilleurs dans son domaine, je pense que ma vie est finie. Deux jours plus tard je décide que ma vie n'est pas finie et demande qu'on me retourne à l'école pour apprendre un autre métier. Je retourne aux études malgré les douleurs insupportables, je vais étudier près de 3 ans loin de ma famille. Je passe mes semaines à Trois-Rivières, dans un petit 2 ½ loin de mon chez nous, La Tuque, avec des étudiants de 17-18 ans. En dernière session, je suis en stage de fin d'étude à 2 semaines de la fin le dos me coince et je ne sens plus mes jambes. Retour à la case départ en 2007, mon état ne fait que s'aggraver et je deviens un cobaye de la médecine et la SAAQ ne croit pas mes douleurs puisque ma situation vient d'aggraver et que j'ai maintenant 3 disques de finis. Les médecins plusieurs médicaments (morphine et compagnie). En août 2008 la perte d'autonomie est rendue à ma porte, je suis hospitalisé et on ne trouve rien de nouveau à part me redonner quelques forces pour retourner chez moi. Je suis même suivi par un médecin de soins palliatifs pour essayer de me soulager. Je vois alors un nouveau traitement de décompression vertébrale donné à Montréal, je n'ai plus rien à perdre, parce que je préfère mettre fin à mes jours que d'être comme je suis, je prends rendez-vous, on me voit et le médecin me dit qu'il prend une chance de me soigner, mais ne me garantie rien du résultat (il a eu pitié de moi parce qu'il a vu que j'étais sur le point de mettre fin à mes jours). En janvier je commence 3 mois de traitements au coût de plus de 6000,00\$, après trois semaines de traitements je n'avais plus besoin de canne et de personne pour avoir soin de moi. Après 3 mois j'ai recommencé à vivre et à profiter de la vie. J'ai même recommencé à travailler en juin avec des gens qui souffrent ou qui on souffert et à qui je veux démontrer qu'il ne faut jamais abandonner ses rêves, tout est possible si on y croit.

Mario Trépanier

InfoBéring**COMMUNIQUÉ
À publier immédiatement****L'AUDIOTHÈQUE
ACCESSIBLE PARTOUT AU QUÉBEC ET MAINTENANT,
AU CANADA**

Québec, le 13 octobre 2009. Soucieuse de toujours mieux servir ses usagers, l'Audiothèque met tout en œuvre pour répondre aux demandes de ceux-ci. En effet, nous innovons en rendant maintenant accessible nos services d'information partout non seulement **au Québec** mais également à travers **la francophonie au Canada**. L'audiothèque est un service d'information au bout du fil! Le tout, livré chez vous, via votre téléphone et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7! Depuis 1983, l'Audiothèque améliore sans cesse ses services dans le but de toujours mieux répondre aux besoins de sa clientèle.

Vous avez besoin d'une **clef d'accès aux services**

Pour se faire, il suffit de nous contacter pour obtenir vos codes personnalisés vous donnant un accès illimité à tous nos services :

De l'aide à la lecture ou à la recherche d'informations pour des documents personnels, scolaires, professionnels ou, pour trouver une information, un service dont vous avez besoin, dans des journaux, annuaires ou autres.

Des journaux vous livrant les dernières nouvelles;

Des revues et magazines traitant de sujets des plus variés;

Des horaires vous permettant de sélectionner vos émissions préférées;

Des circulaires facilitant votre magasinage;

Des dépliants et brochures sur une multitude de sujets et services provenant autant du secteur public que privé;

Des programmes pour vous aider à planifier vos sorties.

Et depuis 2008, Aide RessourcesVision vous donne accès à : Une personne contact agissant comme guide-conseil à travers les ressources et solutions disponibles;

Des trucs et astuces et, un audio-courrier téléphonique,;

Des articles spécialisés et, des capsules d'information;

Un répertoire vocal de ressources multiples autant publiques que privées.

Pour plus d'informations ou vous inscrire, contactez nous :

À Montréal au : 514 393-0103;

À Québec 418 627-8882;

Ailleurs au Québec ou au Canada : 1-877 393-0103;

Poste 3022.

Site Internet : www.audiotheque.com

Formulaire d'inscription : <http://www.audiotheque.com/Fiche.php>

- 30 -

Source: Pierre Schram
Directeur général

InfoBéring

Conseil d'administration

Du nouveau au conseil d'administration. Madame Isabelle Leclerc a dû donner sa démission: cause de santé. Suite à cette démission le c.a. a nommé Madame Sylvie Lacerte à titre de trésorière. Nous avons maintenant un poste vacant à titre d'administrateur.

Sylvie Rompré, présidente

Du nouveau au bureau pour janvier

Le programme jeunesse Katimavik sera de retour à Shawinigan en janvier 2010 ! Et nous sommes un des heureux partenaires qui accueillera un participant dans son organisme.

Vous dites Katima-quoi ?

Plus de 1000 jeunes de 17 à 21 ans prennent part au programme Katimavik chaque année. Pendant six mois, les participants provenant des quatre coins du pays vivent en groupe et séjournent successivement dans deux communautés canadiennes. Fondé sur le concept d'apprentissage par le volontariat, Katimavik vise le développement personnel, professionnel et social des jeunes Canadiens en leur offrant l'occasion d'effectuer du travail bénévole au sein de diverses communautés et d'acquérir des compétences dans les domaines du leadership, des langues officielles, de l'environnement, de la découverte culturelle et d'un mode de vie sain.

Handicaps Soleil croit en la jeunesse et a choisi de collaborer à leur développement en investissant sur le potentiel du travail bénévole. À partir de janvier nous aurons un participant du lundi au vendredi qui secondera Mario dans ses fonctions. Nous développerons pour nos membres actifs un nouveau service d'aide à domicile pour divers travaux. Pour de plus amples informations ou inscription à ce service appelez Mario au 819-536-5629.

Merci à l'avance pour l'accueil que vous lui offrirez.

Lynda Gauthier, directrice générale

Nouvelle image, nouvelle couleur, nouveau signe d'appartenance

À vendre

*T-Shirt marine avec le logo d'Handicaps Soleil
au coût de 12\$ Disponible au bureau.*



Journée internationale des personnes handicapées

Le 3 décembre 2009

Question de santé

par Claire Bolduc

« Le cancer de la prostate »

Il s'agit du cancer le plus répandu chez les hommes au Canada.

Les tests de dépistage sont conseillés à partir de 50 ans ou plus tôt s'il y a eu des cas de cancer de la prostate dans votre famille, parlez-en à votre médecin.

Les tests suivants servent à la détection précoce du cancer de la prostate :

Le toucher rectal : un examen physique de la prostate par le rectum. Le médecin insère un doigt ganté dans le rectum afin de

palper la prostate et de détecter toute masse ou irrégularité.

Le test de l'APS : une analyse sanguine qui permet de mesurer le taux d'une substance appelée antigène prostatique spécifique produite par la prostate.

Il est important de savoir qu'aucun test de dépistage de cancer n'est sûr à 100 % mais ces tests sauvent tout de même des vies.

Ce qu'il faut surveiller :

- le besoin fréquent d'uriner, en particulier la nuit;
- le besoin pressant d'uriner;
- la difficulté de commencer à uriner ou cesser d'uriner;
- l'incapacité d'uriner;
- la faiblesse, la diminution ou l'intermittence du jet urinaire;
- une sensation de ne pas vider complètement sa vessie;
- une sensation de brûlure ou de douleur en urinant;
- la présence de sang dans l'urine ou le sperme;
- Une éjaculation douloureuse.

Ces signes et symptômes peuvent être causés par un cancer de la prostate ou par un autre problème de santé comme une inflammation ou une hypertrophie de la prostate. N'hésitez pas si vous avez de ces signes ou symptômes : CONSULTEZ UN MÉDECIN !

Claire Bolduc inf.

Source : Détection précoce et dépistage.

Information à l'intention des hommes par la Société canadienne du cancer.

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Place Biermans

La Place Biermans , la mecque du divertissement !!!

La Place Biermans se veut un complexe multi-récréatif offrant diverses activités sous un même toit. Offrez-vous le confort de l'une des salles de cinéma, amusez-vous sur les allées de petites ou de grosses quilles, divertissez-vous au salon de billard chaleureux, détendez-vous au bar en regardant un match de hockey ou dégustez simplement un repas au casse-croûte. Voyez aussi le Salon 86, comprenant autos-tamponneuses, simulateurs de toutes sortes, jeux video et jeux d'habileté et tables de jeux. les samedis soirs, terminez la soirée en dansant au Biermans Club avec animateur et DJ.

Coordonnées

1553, Hubert Biermans

Shawinigan, (Québec) G9N 8N6

Tél. principal : 819 539-8899

Site internet : www.placebiermans.com

Dan Bigras

Dan et deux blondes

À la suite de l'énorme succès de son dernier disque Duos de la tendresse, récompensé d'un Disque d'or, Dan Bigras nous revient en force avec un tout nouveau spectacle Dan et deux blondes. Revi-vez des moments intenses et mémorables avec tous les plus grands succès de Dan Bigras, accom- pagné de la chanteuse Marie-Anne Mathieu. Il ne faudrait pas passer sous silence les merveilleuses Marina Orsini et Florence K qui accompagneront également notre séduisant chanteur pour quelques chansons. Un moment unique qui vous comblera sans l'ombre d'un doute! Vous en rêvez déjà, n'est -ce pas?

Vendredi 12 mars 2010, 20h

Prix: 35,00 \$

Salle Philippe-Filion (Centre des arts)

Chanson

Billetterie : 819-539-6444



Dan Bigras

Annie Villeneuve

Annie Villeneuve nous revient avec un tout nouvel album éponyme, qui permet de présenter un nouveau spectacle exceptionnel ! Redécouvrez l'artiste à la voix d'or, qui nous présente ses plus récentes chansons, ainsi que ses autres succès, dans une nouvelle mise en scène. Les mélodies envoûtantes, la profondeur des textes et l'interprétation remarquable d'Annie Villeneuve démontrent encore une fois l'indéniable talent de cette chanteuse, lors de cette rencontre intime. Charme, émo- tions et rires sont assurément au rendez-vous.

Samedi 6 février 2010, 20h

Prix: 35,00 \$

Étudiants: 30,00 \$

Salle Philippe-Filion (Centre des arts)

Chanson

Billetterie : 819-539-6444



Annie Villeneuve

Wow !!! Recette pour diabétiques

par Claire Bolduc

Moelleux aux brisures de chocolat

Vous pouvez vous permettre quelques gâteries sucrées, avec modération, à la fin d'un repas principalement si vous gardez le contrôle sur votre consommation totale de glucides et de gras et que votre glycémie est belle avant ce repas.

INGRÉDIENTS :

Margarine	¼ tasse	60 ml
Sucre granulé	¼ tasse	60 ml
Compote de pommes non-sucrée	¼ tasse	60 ml
Lait écrémé	1 c. à table	15 ml
Blanc d'œuf	1	1
Extrait de vanille	1 c. à thé	5 ml
Farine tout usage	¾ tasse	175 ml
Mini brisures de chocolat mi-sucré	¼ c. à thé	1 ml
Bicarbonate de soude	¼ c. à thé	1 ml
Sel	1/8 c. à thé	0,5 ml



MÉTHODE :

Préchauffez le four à 375°F (190°C)

Battez la margarine et le sucre dans un bol de taille moyenne jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. Incorporez en battant les 4 ingrédients suivants.

Ajoutez les 4 derniers ingrédients. Mélangez. Déposez le mélange en portions d'environ 1 c. à table (15 ml), sur une plaque à biscuits graissée, en les espaçant d'environ 1 pouce (2,5 cm) de distance. Faites cuire au four environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée.

Laissez les biscuits reposer sur la plaque pendant 5 minutes, puis retirez-les et placez-les sur une grille pour les faire refroidir. Donne environ 16 biscuits.

1 biscuit: 77 calories; 3,9 g de lipides; 10 g de glucides; trace de fibres; 1 g de protéines; 80 mg de sodium

Source: de 30-Minute Diabetic Cooking© Company's Coming Publishing Limited. www.companyscoming.com



Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre des Transports
Ministre responsable de la région de la Mauricie

Québec



Jean-Yves Laforest
Député Saint-Maurice - Champlain
laforj1a@parl.gc.ca

Grand-Mère
632, 6^e Avenue
G9T 2H5
Tél.: 819-538-5291
1-866-255-4822
Télé.: 819-538-7624

BLOC
QUÉBÉCOIS

Environnement

par Mario Trépanier

La zone écolo



Ces simples mesures de conservation de l'énergie permettent de diminuer de beaucoup les factures d'électricité et contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre qui provoquent les changements climatiques :

- Lors de l'achat d'un électroménager, comparer les cotes **ENERGUIDE** et privilégier les appareils consommant le moins d'énergie.
- Éteindre les lumières et fermer les appareils électriques lorsque l'on quitte une pièce.
- Lorsque c'est possible, choisir le cycle de lavage le plus court et utiliser de l'eau froide plutôt que de l'eau chaude.
- Fermer le chauffe-eau au cours d'une absence prolongée. Autrement, régler sa température à 49°C (120°F) permet d'éviter les brûlures et contribue à diminuer les coûts d'électricité durant toute l'année.
- La réduction de température de votre thermostat de 3 °C la nuit et lorsqu'il n'y a personne à la maison, vous permet de réduire votre facture d'électricité de 6% environ et les gaz à effet de serre d'une demi-tonne.
- Planter des arbres – c'est un moyen naturel d'isoler votre maison contre le vent glacial l'hiver et la chaleur suffocante l'été.
- Le réfrigérateur fonctionnera plus efficacement si les serpentins, situés à l'arrière ou en dessous, sont nettoyés régulièrement.
- Calfeutrer les portes, les fenêtres et autres fissures de votre demeure par où la chaleur peut s'échapper. Vous économiserez jusqu'à 20 % en frais de chauffage. (PROGRAMME ÉCONOLOGIS)
- La Fermeture des rideaux ou des stores à la tombée de la nuit permet de réduire les pertes de chaleur.
- Adopter les ampoules fluorescentes compactes. Leur durée de vie est 10 fois plus longue que celles des ampoules ordinaires et elles consomment 70 % moins d'énergie.

Site d'intérêt : www.ec.gc.ca/eco/main_f.htm



Claude Pinard
Député de St-Maurice



Michel Angers
Maire de Shawinigan

550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
C.P. 400
Shawinigan, QC G9N 6V3
Téléphone: 819-536-7200
www.shawinigan.ca

Trucs de Viateur

Sortir le sapin de Noël

Pour sortir le sapin de Noël sans faire tomber des épines partout, il suffit de l'enrouler dans un drap.

Cactus de Noël fleuri

Pour obtenir un cactus de Noël fleuri, lui mettre de l'engrais en granules pour les tomates.

Noël économique: Le repas

Pour profiter d'un bon repas des fêtes sans y laisser sa chemise, pourquoi ne pas proposer à chaque membre de la famille d'apporter une petite contribution? En demandant à l'un de fournir les craquelins, l'autre un fromage, ainsi de suite pour l'eau minérale, les boissons gazeuses, les hors d'œuvres, etc. on économise sur le coût du repas, tout en allégeant un peu la tâche des courses.

Saviez-vous que...

par Nicole Boisvert

Le sapin de Noël tel que nous le connaissons est apparu en 1521, mais sans lumière. La première fois qu'un sapin a été illuminé, ce fut grâce à des petites bougies installées dans le sapin car ce n'est qu'au XXe siècle que les ampoules électriques ont pris place. À l'époque victorienne, le sapin devait avoir 6 étages de branches et être posé sur une table recouverte d'une nappe blanche pour être beau.

Pensées de Viateur

par Caroline Parent

Garde mon amitié car c'est la seule chose que le gouvernement n'a pas taxé.

- Inconnu

Les folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais.

- Oscar Wilde (écrivain irlandais 1854-1900)

Le bonheur c'est comme le sucre à la crème: si tu en veux, il faut que tu t'en fasses.

- Diction québécois

L'amour est aveugle il faut donc toucher.

- Proverbe brésilien

Quand le cœur est chaud on a pas froid au corps.

- Lao She (romancier et dramaturge chinois 1899-1966)

Comme le dit le Petit Prince nous sommes responsables des liens que nous avons créés... voici une belle façon de les souligner avec humour!

Un ami, c'est comme une bonne brassière ...



*C'est difficile à trouver
Ça nous soutient
C'est confortable
C'est toujours
là pour nous
remonter
Ça nous fait
bien paraître
et c'est toujours
proche
de notre coeur !!!*

Célébrez la semaine mondiale de l'amitié en envoyant cette carte à une amie !



Recette économique**Bœuf à l'oignon**

par France Vincent

Ingrédients:

	Portions	6	12
Huile		1 c. à table	2 c. à table
Rôti de palette		1 kilo sans os	2 Kilos ou 1 ½ avec os ou 3 Kilos avec os
Oignon en morceaux		2	4
Consommé de bœuf		½ boîte de 10 oz	1 boîte de 10 oz
Enveloppe de soupe à l'oignon		½ enveloppe	1 enveloppe
Eau		1½ tasse	2 tasses
Carottes en gros morceaux		au goût	au goût
Navet en morceaux		au goût	au goût
Céleri en petits morceaux		au goût	au goût

Faire saisir le rôti dans l'huile, mettre dans une cocotte avec les 4 ingrédients suivants et cuire au four pendant 2h à 2h½ .à 350° F. Ajouter les légumes et cuire environ ½ heure à ¾ d'heure ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût.

Recette Fofolle**Muffins aux bananes et chocolat**

par Caroline Parent

Ingrédients :

2 tasses de farine tout usage
 ½ tasse de cassonade
 1 c. à soupe de poudre à pâte
 1 c. à thé de soda à pâte
 ½ c. à thé de sel
 ¾ tasse de grains de chocolat
 2 tasses de bananes mûres écrasées
 (environ 4 grosses bananes)
 ½ tasse de margarine molle fondue
 ¼ tasse de lait
 2 œufs
 1 c. à thé de vanille

**Préparation :**

Mélanger farine, cassonade, poudre à pâte, soda à pâte, sel incorporer les grains de chocolat

Dans un petit bol, mélanger les bananes, la margarine fondue, le lait, les œufs et la vanille
 Incorporer au mélange de farine en remuant juste assez pour mélanger, pas trop

Cuire 18 à 22 minutes à 375°F

Laisser reposer plusieurs minutes, démouler sur une grille, laisser refroidir.

Donne 12 muffins

Bon appétit !

Nos écrivains**Beauté de l'Automne**

par Françoise Lavigne

Admirer toutes les couleurs
 Des feuilles dans toute leur splendeur
 Se promener dans les sentiers
 Quand les feuilles craquent sous nos pieds
 Regarder les outardes passer
 Vers des ciels plus ensoleillés
 Cueillir de belles grosses pommes
 Les croquer, elles sont si bonnes

C'est une fête pour tous les sens
 Du bonheur dans notre existence
 L'automne et toutes ses beautés
 Ça donne envie de chanter !

Françoise Lavigne



Blagues de Viateur

par Josée Lacombe

Trois femmes

Trois femmes étaient assises dans un sauna, deux jeunes et une plus âgée. Soudain, on entend un "beep". Une jeune femme appuie sur son avant-bras et le bruit cesse. Elle dit : excusez-moi, c'était mon pagette. J'ai un microchip sous la peau de mon avant-bras.

Quelques minutes plus tard, une sonnerie de téléphone retentit. La deuxième femme met sa main sur son oreille et dit quelques mots dans sa main. Les deux autres femmes lui jettent un regard interrogateur. Elle leur dit c'était mon cellulaire, il est intégré sous la paume de ma main.

La dame plus âgée se dit: ça me dépasse, je ne me sens pas dans le bon monde. Elle décide de faire quelque chose pour ne pas être en reste et pour impressionner les deux plus jeunes femmes. Elle sort du sauna et se rend à la toilette puis revient avec un papier de toilette suspendu à son postérieur. Les deux filles la regardent avec un sourire moqueur. Elle leur dit : Arrêtez de me regarder comme ça, je suis en train de recevoir un fax.

Un petit vieux se présente à la pharmacie :

«Bonjour madame, je voudrais du viagra...»

«Oui monsieur, combien en voulez-vous ? »

«Oh, très peu. 5 ou 6 comprimés suffiront parce que je vais les couper en 4.»

«Heu... Si je peux me permettre monsieur, j'ai bien peur qu'une si petite dose soit insuffisante pour maintenir une raideur acceptable durant assez longtemps...»

«Oh là, je vous arrête! Ça n'a rien à voir avec le sexe ! Moi j'ai plus de 90 ans et tout ce que je veux, c'est arriver à pisser suffisamment loin pour ne pas mouiller mes pantoufles.»

Source : Inconnue

TOP 5

par Suzanne Hardy

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. If you don't know me by now | Seal |
| 2. Moisi Moé'ssi | William Deslauriers |
| 3. Le temps des fleurs | IMA |
| 4. La guerre est finie | Marie-Chantal Toupin |
| 5. Tant | Dany Bédar |



Source : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,

Décompte rock détente (radio), réf. du 3 octobre 2009

Jeux

Charades

Mon premier ajoute.

Mon deuxième est couvert de peinture

Mon tout surmonte le sapin de Noël

Mon premier se trace souvent avec un crayon et une règle

Mon deuxième veut dire non en anglais

Mon tout transporte le Père-Noël

Mon premier est une plante que l'on cueille souvent à Noël

Mon deuxième est un préfixe qui indique la répétition

Mon troisième veut dire pays en anglais

Mon tout décore les sapins de Noël

Mon premier est une consonne

Mon deuxième est une note de musique

Mon tout s'offre à Noël

Mon premier permet de situer une scène de cinéma

Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet

Mon troisième termine une canne à pêche

Mon tout embellit la maison à Noël

Sudoku

Très facile

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 !

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

Mot-Mystère Thème : Occupation double

Réponse : 9 lettres

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

- P) partage
prix
- R) romantique
- S) saga
séduction
sorties
surprises
- U) union
- V) voyage

Mot-mystère :

- A) amitié
amour
attirance
- C) complice
concours
couple
- D) déception
E) envie
F) filles
- G) Gagnant
Gars
- J) jalousie
joie
M) maison

Anniversaires

Décembre

Angèle Bouchard	1 ^{er} décembre
Réjean Bordeleau	14 décembre
Émile Benny	16 décembre
Danielle Doucet	16 décembre
Noël-Aimé Bédard	21 décembre
Lise Doré	27 décembre
Jean-Pierre Normandin	27 décembre

Janvier

Rosaire Muise	1 ^{er} janvier
Johanne Leccesse	3 janvier
Michaël Mongrain	7 janvier
Simone Turgeon	12 janvier
Thérèse Leblanc	13 janvier
Jeanne-Lise Fortier	18 janvier
France Vincent	18 janvier
Marjolaine St-Arneault	20 janvier
Hélène Viens	23 janvier
Colette Thiffault	25 janvier

Février

Maurice Lacombe	6 février
Laurence Pearson-Trépanier	12 février
Louise Matteau	13 février
Steve Côté	19 février

MARS

Maurice Boisvert	12 mars
Guy Francoeur	16 mars
Lise Grenier	16 mars
René Langlois	17 mars
Donald Turgeon	17 mars
Mylène Ricard	21 mars
Claire Fournier	22 mars
Madeleine Bastien	23 mars
Éric Laplante	25 mars
Béatrice Pearson-Trépanier	28 mars
Francine Pépin	28 mars
Ghislaine Béland	30 mars

Bonne Fête !



Nos regrettés

Ces membres nous ont quittés l'été dernier :
Madame Pierrette Mongrain
et Monsieur Renald Fortier

Dernier voyage

Il faut aimer la vie et en apprécier chaque moment car un jour la mort nous ravit et nous emmène vers d'autres horizons... Ces êtres qui sont partis avaient vécu auprès de vous une foule de moments doux qu'ils emportent avec eux dans leur nouvelle maison...

Espérant que le temps atténuera notre douleur et que les beaux moments, à jamais gravés dans nos cœurs, seront pour nous réconfortants.

Retour sur... Nos Pique-niques été 2009



Pique-nique au Parc DeVito à Grand-Mère le 14 juillet 2009



Pique-nique à la Cité de l'énergie le 18 août 2009

Retour sur... Notre voyage au zoo de Granby le 22 août 2009



Voyage au Zoo de Granby le 22 août 2009



Voyage au Zoo de Granby le 22 août 2009



Voyage au Zoo de Granby le 22 août 2009



Voyage au Zoo de Granby le 22 août 2009

Retour sur... Nos activités du samedi



Souper de la rentrée le 12 septembre 2009
Merci à notre invité Krysto



Souper de la rentrée le 12 septembre 2009



Méchoûi le 3 octobre 2009
Merci à nos invités Les Moineaux et l'Hirondelle



Méchoûi le 3 octobre 2009



Méchoûi le 3 octobre 2009



Méchoûi le 3 octobre 2009

Activités à venir...**Activités hivernales****Atelier du mardi**

1^{er} et 8 décembre 2009
12 janvier au 30 mars 2010

Atelier de peinture
Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 14h à 16h

**À noter: Inscription
pour la session d'hiver
Du 1er décembre 09
au 11 janvier 2010**

Nos repas collectifs mensuels

12 décembre 2009

Souper de Noël
Endroit : Centre communautaire Christ-Roi
Heure : 14h à 22h

9 janvier 2010

Souper des Rois
Endroit : à confirmer
Heure : 16h à 22h

20 février 2010

Souper de la St-Valentin
Endroit : au restaurant Sélect Oriental
Heure : 17h à 22h

6 mars 2010

Souper de la St-Patrick
Endroit : à confirmer
Heure : 16h à 22h

Nos soirées Bingo

Le 19 décembre 2009 * **Spécial Noël**

Bingo
Endroit : Édifice Dehauffe
Heure : 19h30 à 22h

Année 2010
du 16 janvier au 27 mars

Nouveau projet en cours.**Atelier de cuisine collective adaptée.**

Tu désires y participer alors réserve ta place. Fais vite: nombre de places limitées : premier arrivé premier servi.

Atelier détente et sens.

Nous désirons vous offrir pour une 2^e année consécutive cet atelier qui a été fort apprécié. Faites-vous ce cadeau, venez vivre cette expérience qui sort de l'ordinaire. On prend les 1^{ère} réservations du 1^{er} décembre au 17 décembre 2009.

**Merci à
nos
partenaires**



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

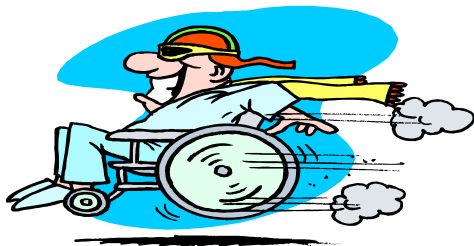
Québec 

Claude Pinard
Député de St-Maurice



Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre des transports

Québec 



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc. publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Avril 2010

Responsable de la mise en page
Caroline Parent

Responsable du français écrit
Thérèse Morand

Chroniqueurs (euses)

Nicole Boisvert
Claire Bolduc
Lynda Gauthier
Suzanne Hardy
Josée Lacombe
Françoise Lavigne
Johanne Leccesse
Caroline Parent
Sylvie Rompré
Mario Trépanier
France Vincent

Chroniqueur(ses) – Participation spéciale

Retrouvez-nous sur :
www.handicapssoleil.net



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil inc.
750 Promenade du St-Maurice
Shawinigan (Québec) G9N 1L6
Téléphone : (819) 536-5629
Télécopie : (819) 536-5762
Messagerie : handicapssoleil@hotmail.com

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du Québec et
Bibliothèque nationale du Canada

Appel aux membres

Abonnement à la lotomatique

On forme des groupes de 10 personnes pour
52 tirages à Loto MAX.

Ou bien! tu peux former ton
propre groupe sur différentes
loteries.



Ça t'intéresse ou tu veux plus
d'information appelle au bureau 819-536-5629.

Rappel aux membres

Banque de noms

Nous sommes à monter une liste de personnes qui
veulent agir comme accompagnateur durant les
soupers, bingos, sorties diverses. Téléphonnez au
bureau pour donner votre nom. Vous devrez faire
partie de cette liste pour accompagner.

Merci.

Nous récupérons

les goupilles de cannettes



les attaches à pain



les cartouches d'encre vides



Solutions des jeux

Sudoku

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

Charades

1. étoite
2. traîneau
3. guirlande
4. cadeau
5. décoration

Mot-mystère

Conquêtes

DR JEAN-VICTOR BERGERON
OPTOMÉTRISTE

819 536-2504

Sans frais : 1 866 536-2504
Télécopieur : 819 536-4942
jeanv.bergeron@jv-bergeron.ca

1882 AVENUE ST-MARC, SHAWINIGAN (QUÉBEC) G9N 2H9

Bellemare TAXI

819 539-5598 819 538-3000



 **Taxi adapté**
4 véhicules

398, 6^E AVENUE, GRAND-MÈRE, G9T 2P8



**Caisse populaire
des Cascades**

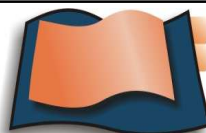
André Héon
Directeur général

Siège Social
Centre de services Les Chutes
1105, rue Frigon, C.P. 21026
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923
Télécopieur : 819 539-8674
Courriel : andre.heon@desjardins.com

Centre de services
La Mauricienne
444, 5^e Rue, C.P. 21026
Shawinigan (Québec) G9N 8M7

Téléphone : 819 539-6923
Télécopieur : 819 537-6003



1999 inc.
Copie Service CD
impressions numériques

photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

592, 4^e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G8

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

GAUTHIER, THÉORET CA ET ASSOCIÉ

(Cashaw Inc.)

René Gauthier CA

Jean-Marc Théoret CA

Steve Ricard CMA

1752 avenue St-Marc

Shawinigan (Québec)

G9N 2H7

Tél: (819) 537-5701

Télé. (819) 537-5703

gauthiertheoret@qc.aira.com




CLINIQUE DENTAIRE

Luc Farrier D.M.D.

Chirurgien-dentiste

2072, St-Marc Shawinigan, Qc - G9N 2J2

 (819) 537-1205



Claude Baril
Propriétaire

Shawinigan

Tél.: (819) 536-4141

St-Tite

Tél.: (418) 365-3886

Lac-aux-Sables

Tél.: (418) 336-2148

**Merci à nos précieux
publicitaires**