

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

Dans ce numéro :

Mot du Comité des loisirs	2
Mot du Comité du journal	2
Hommage	2
Témoignage	3
Nos amis les animaux	3
InfoBéring	4
Question de santé	5
Suggestions de Viateur	6
Saviez-vous que...	6
Nos écrivains	6
Pensée de Viateur	6
Recette économique	7
Trucs de Viateur	8
Recette Fofolle	8
Wow !!! Recette pour diabétiques	9
Blagues de Viateur	10
TOP 5	10
Commanditaires carte de membre	10
Jeux	11
Anniversaires	12
Babillard	12
Retour sur...	13
Semaine québécoise des personnes handicapées	13
Avis Important	14
Activités à venir...	15
Rappel aux membres	15
Solutions des jeux	15

Avec le soutien financier



Le Béring

Volume 4, no 1

Avril 2009

Mot de la présidente

Chers membres, je voudrais, en mon nom personnel et au nom du conseil d'administration, remercier du plus profond de nos cœurs tous ceux et celles qui ont donné de leur temps tout au cours de l'année 2008-2009. Vous savez, sans bénévoles, notre association n'existerait pas car c'est super important qu'il y ait des gens qui s'impliquent. C'est « grâce à vous » si notre association fonctionne. Cette année, notre bénévole de l'année est madame Isabelle Leclerc, félicitations

chère Isabelle et un GROS MERCI!!! À ce sujet, nous sommes à la recherche de gens qui voudraient nous offrir de leur temps, soit pour accompagner les personnes handicapées, pour aider à nos soupers et activités, pour entrer dans les comités existants ou à venir, etc.... Comme vous le constatez, notre demande est grandissante car les activités de l'association augmentent. La bonne marche de l'association dépend beaucoup de nos bénévoles, sans vous, nous serions bien misérables. Alors, si ça vous intéresse et que le cœur vous en dit, venez don-

ner votre nom au bureau d'H.S.I.

Votre présidente,
Sylvie Rompré

Mot de la direction

Heureux printemps à tous,

Eh voilà, notre hibernation est terminée. J'ai le goût de te confier un secret. « *Je suis particulièrement excitée à l'arrivée de cette magnifique saison. J'ai le sentiment de renaître.* » Et toi ? As-tu vu comme la nature est belle, tout reprend vie.

On sent cette belle frénésie au bureau, l'équipe a l'air de vraies petites abeilles qui butinent. Nous nous affairons à vous préparer le rapport de 2008-2009 et le contenu des activités estivales. L'équipe de bénévoles est présentement à répartir

l'ensemble des tâches.

Malheureusement je fais un constat, l'équipe est petite. Trop petite. Nous allons épuiser ces précieux collaborateurs. Les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail et moi-même désirent vous offrir une variété dans le choix des activités. Mais pour cela nous avons besoin de votre participation en tant que membre et en tant que bénévole. Je fais appel à vous tous. À toi spécialement, qui as le goût et la capacité de donner un peu de ton temps. Que se soit pour la journée même de l'activité,

ou plutôt avant pour organiser tu es bienvenue. N'hésites pas, appelle-moi au bureau, ça me fera plaisir de regarder tes disponibilités. Sur ces paroles je nous souhaite à tous un merveilleux été.

Fais toi plaisir, amuse-toi, tu le mérites.

Lynda Gauthier
Directrice générale

Mot du Comité des loisirs

Chers membres,

Vous avez dû voir d'après les calendriers que vous avez reçus, que nous vous avons préparé des activités pour certains jours de la semaine. Ces activités sont préparées en regard des résultats du sondage que vous avez bien voulu remplir. D'autres activités sont en préparation, j'espère que vous répondrez en grand nombre à notre invitation.

Isabelle Leclerc
Responsable du comité des loisirs

Rappel: Viens jouer aux poches, tous les jeudis après-midi
14h à 16h, GRATUIT

P.S. Si vous avez le goût de venir donner un coup de main à notre comité des loisirs, il nous fera plaisir de vous accueillir. Si vous avez aussi des nouvelles idées veuillez téléphoner à Caroline au bureau au 819-536-5629



Mot du Comité du journal

Je tiens avant tout à remercier les chroniqueuses qui font que nous pouvons vous présenter un journal. Comme vous pourrez le constater les rubriques sont écrites par quelques membres seulement; celles-ci commencent à s'essouffler. Je vous lance une invitation à toutes personnes intéressées à écrire une chronique sur un sujet quelconque et qui pense qu'elle pourrait être intéressante. Communiquez au bureau et donnez votre nom, il nous fera plaisir de vous accueillir.

Merci

Isabelle Leclerc
Responsable du comité du journal

Hommage

Par Claire Bolduc

Suzanne est un petit bout de femme très sympathique. Malgré son handicap visuel, elle est toujours prête à se dévouer pour l'association que ce soit pour trouver des commandites, des demandes de publicité ou pour des ventes promotionnelles. Si vous avez besoin de support, Suzanne est toujours là pour vous aider par ses prières.

Bravo et Merci Suzanne

Claire Bolduc

Témoignage

Par Lise Doré

Tout débute à l'âge de 16 ans... Connaissant rien à l'écriture. J'écris mon premier poème à ma marraine Pierrette beaucoup plus cultivée que moi. Elle m'encourageait à l'écriture. Mon premier poème «le Néant» date du 16 septembre 1964 sur les bancs d'écoles. Personne à part Pierrette et mon amie Marielle Giroux ne savait que je rédigeais des choses, à cette époque je ne savais pas montrer ces écrits.

Pour faire suite à ces choses c'est en travaillant simplement avec un dictionnaire de synonymes et antonymes, et l'inspiration du moment. Mais je dois dire qu'il y a eu beaucoup de misères autour de cette réussite car personne ne croyait mes écrits, parce que je voulais être personnelle. Finalement, je rends grâce au ciel par ce très grand bonheur qu'est la réalité.

Lise Doré

Nos amis les animaux

Par Caroline Parent & Nicole Boisvert

Nos amis les animaux

Résolution 2009

On les aime, nos chiens, nos chats et tous nos autres animaux de compagnie ! Ils partagent notre quotidien et nous pardonnent toujours, quoi qu'on ait fait. Ça vaut bien un petit effort pour devenir un meilleur maître, vous ne croyez pas ?

Vous avez un chien ? Voici quelques bonnes résolutions possible :

1. Je prolongerai sa promenade de 15 minutes, beau temps, mauvais temps.
2. Je ne lui donnerai plus de restes de table.
3. Je corrigerai certains de mes comportements qui lui laisse croire que c'est lui le patron.
4. Je passerai plus de temps à le brosser et à faire sa toilette.
5. Je ferai de la visite chez le vétérinaire une obligation, à raison de deux fois l'an.
6. Je ne tolérerai plus qu'il me regarde manger avec des yeux suppliants.
7. Je n'oublierai jamais qu'il compte sur moi et que j'en suis responsable.
8. Je ne ferai plus semblant d'être trop occupé pour lui faire une caresse quand il veut de l'attention.

Vous avez un chat ? Voici des résolutions qui lui ferait sûrement plaisir :

1. J'apprendrai à lui couper les griffes, méthode simple et économique, beaucoup moins douloureuse que le dégriffage.
2. Chaque jour je jouerai une heure avec lui, soit 30 minutes le matin et 30 minutes le soir.
3. J'allongerai les moments consacrés au brossage et je passerai de temps à autre un linge humide sur son pelage pour éliminer au maximum les allergènes.
4. Je ferai de la visite chez le vétérinaire une obligation, à raison de deux fois l'an.
5. Je changerai la litière plus souvent et je laverai le bac sans faute une fois par semaine.
6. Je ne céderai plus au chantage du miaulement lorsque j'ouvre une boîte de thon.
7. Je n'oublierai jamais qu'il compte sur moi et que j'en suis responsable.
8. Je ne refuserai plus qu'il monte sur mes genoux à cause de ses poils, et je m'achèterai plutôt une brosse à habits pour les enlever.

InfoBéring

Un timbre en braille

Le 21 avril 2008, Postes Canada a lancé un timbre de 52 cents en braille, en hommage aux chiens guides qui, depuis 1916, constituent les meilleurs amis, protecteurs et pilotes des personnes mal voyantes. Cette émission coïncide avec le centenaire de l'Association montréalaise pour les aveugles.

Un site Internet pour venir en aide aux parents d'enfants handicapés

Deux couples de la MRC de Thérèse-de-Blainville ont lancé un site Internet pour soutenir les parents en quête de réponses aux difficultés liées à un handicap de leur enfant. En tapant www.laccompagnateur.org, les parents peuvent trouver une gamme d'outils et d'informations fort utiles.

Voici l'adresse où on peut inscrire notre numéro de téléphone pour ne plus être incommodé par différents appels de marketing. <https://www.lnnte-dncl.gc.ca/insnum-regnum-fra>

VOICI NOTRE BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE

Tiré du livre du 23e Souper Reconnaissance de l'action bénévole

Madame Isabelle Leclerc

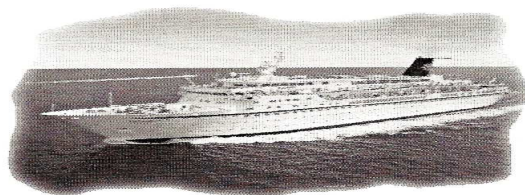
H.S.I. Handicaps Soleil

Cette année, bon nombre de membres se sont illustrés pour l'association « HSI Handicaps Soleil », mais une en particulier mérite d'être honorée pour son immense travail. Elle ne compte pas ses heures. Elle s'est surpassée pour garder le navire à flot.

Grâce à elle, les activités de l'organisme ont répondu aux attentes de nos membres et ça, malgré que le poste de direction générale était vacant.

Cette grande bénévole est madame Isabelle Leclerc, trésorière et responsable des activités de notre association.

Félicitations chère Isabelle !



Question de santé

Par Claire Bolduc

Les acides gras Oméga-3

La consommation quotidienne de gras monoinsaturés et polyinsaturés est bénéfique.

Les oméga-3 font partie des gras polyinsaturés à privilégier dans notre alimentation. On dit qu'ils sont des acides gras « essentiels » car notre corps est incapable d'en fabriquer donc nous devons nécessairement en manger pour satisfaire nos besoins.

Il existe différents types d'oméga-3 provenant de deux sources.

1* source marine, exemples : fruits de mer, poissons gras des mers froides comme l'anchois, le hareng, le maquereau, les sardines, le saumon, le thon rouge ou à chair blanche et non à chair pâle et la truite.

2* source végétale, exemples : les graines de lin moulues, les huiles de canola, de lin, de noix, de soya, de germe de blé, de noix de Grenoble et les œufs oméga-3 (provenant de poules nourries avec des graines de lin) le soya et le tofu.

Les oméga-3 de source marine ont des effets particulièrement intéressants pour la santé cardiovasculaire :

- Réduction du taux de triglycérides dans le sang;
- Diminution de la formation de caillots de sang pouvant bloquer les vaisseaux sanguins;
- Légère diminution de la tension artérielle, surtout chez les personnes qui ont des problèmes d'hypertension;

Prévention de la mort subite par arrêt cardiaque.

Pour les oméga-3 de source végétale, il est recommandé de remplacer les huiles de carthame, de tournesol et de maïs par les huiles énumérées auparavant. Le fait de manger des œufs oméga-3 peut avoir un effet bénéfique.

Conseils pratiques

1* Mangez du poisson riche en gras au moins deux fois par semaine.

2* Introduisez des aliments à haute teneur en oméga-3 de source végétale.

3* L'ajout de graines de lin moulues à différents aliments comme les muffins, les céréales, le yogourt et les soupes est une très bonne manière de prendre des oméga-3.

Il faut les moudre au mélangeur ou au moulin à café et les conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Les œufs doivent être consommés avec modération car ils contiennent beaucoup de cholestérol alimentaire.

Un de ces choix selon la quantité proposé comble les besoins d'un adulte d'âge moyen de façon quotidienne.

	Femme	Homme
Huile de lin	½ c. à thé	½ c. à thé comble
Graines de lin moulues	1 ½ c. à thé	2 c. à thé
Huile de canola	2 c. à thé	1 c. à table
Huile de germe de blé	1 c. à table	4 c. à thé
Huile de soya	1 c. à table	4 c. à thé
Noix de Grenoble	2 c. à table	3 c. à table
Soya bouilli	6 oz	8 oz
Tofu ferme	6 oz	8 oz

Claire Bolduc, inf.

Source: Référence : Plein Soleil- Hiver 2002
Geneviève Côté
M.Sc.,Dt.P. révisé en janvier 2005

Suggestion de Viateur

Par Johanne Leccesse

Alain Morisod & Sweet People

Après deux ans d'absence, ils sont de retour avec un nouveau spectacle. C'est l'occasion pour le populaire groupe suisse de célébrer ses 30 ans de présence au Québec.

Judi 23 avril 2009 à 20 h

Prix 40,00 \$

Salle Philippe-Filion

(Centre des Arts)

Source: www.morisod.com

www.cultureshawinigan.qc.ca

Billetterie : 819-539-6444

Exposition agricole de Trois-Rivières

Du 10 au 19 juillet 2009

Un rendez-vous pour la famille depuis plus de 104 ans. La campagne à la ville : animaux, petite ferme, manège, spectacles, animation.

À ne pas manquer, une frénésie d'activités au rendez-vous !

Entrée : 10 \$ incluant manèges et spectacles

Terrain de l'Exposition de Trois-Rivières

Source :

ww.tourismemaauricie.com

La Foire en ville

Les 6 et 7 juin 2009 pour une neuvième année plus de 300 tables de «vente de garage» seront disposées le long de la 5^e Avenue qui sera fermée sur une distance de 1,2 km. La vente populaire attire de plus en plus de visiteurs chaque année.

Source:

www.lhebdodustmaurice.com

Saviez-vous que...

Par Nicole Boisvert

Pour une glacière improvisée :

Lors d'une réception, on peut utiliser la laveuse comme glacière. Il suffit d'y déposer une bonne quantité de glace et d'y mettre vos bouteilles et cannettes. Quand la fête est finie, on retire les étiquettes qui auraient décollés, on évacue l'eau et plus rien n'y paraît.

Avec des bananes trop mûres :

On peut les congeler sans les peler dans un sac refermable et s'en servir plus tard, pour cuisiner muffins, gâteaux ou galettes.

Nos écrivains

Par Françoise Lavigne

*La chronique **Nos écrivains** est une chronique qui permet de publier les écrits littéraires de nos membres. **Nos écrivains** sert à promouvoir et à lancer les auteur(e)s d'ici. Cette chronique nécessite donc votre participation.*

J'aime les hirondelles

Les messagères du printemps
Avec leur vol gracieux et léger
Viennent annoncer
L'arrivée du beau temps.

Elles se posent, les hirondelles
Délicatement dans les fleurs
Elles répandent d'un coup d'ailes
Un parfum de bonheur.

Françoise Lavigne

Pensée de Viateur

Par Caroline Parent

«Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.»

Recette économique

Par France Vincent

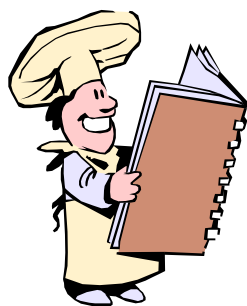
Porc et bœuf au chou

<u>Ingrédients</u>	<u>Nombre de portions</u>		
	6	15	30
Porc haché	3/4 livre	2 livres	4 livres
Bœuf haché	3/4 livre	2 livres	4 livres
Oignons hachés	1	2	4
Céleri haché	au goût	au goût	au goût
Carottes en biseaux	au goût	au goût	au goût
Sucre	3/4 c. à tab	2 c. à tab	4 c. à tab
Sauce soya	1 1/2 c. à tab	4 c. à tab	8 c. à tab
Sel et poivre	au goût	au goût	au goût
Chou en lanière	3/4 d'un chou	1 à 2 choux	2 à 3 choux
Bouillon de poulet et/ou de bœuf	2 tasses	5 tasses	10 tasses
Boîte de tomates 28oz	1	2	4
Boîte de soupe de tomates 10 oz	1	2	4

- pour le chou tout dépend de la grosseur du chou. Mettez la quantité que vous aimez.
- Faire revenir la viande et les oignons.
- Mettre au fond d'une grande casserole allant au four.
- Ajouter les autres légumes, le céleri, les carottes en finissant avec le chou.
- Mélanger le bouillon de poulet/boeuf, la soupe tomate, la sauce soya et le
- sucre. Mettre le tout dans la casserole.
- Mettre les tomates sur le dessus de tout les légumes et la viande.
- Couvrir du couvercle ou de papier d'aluminium.

Cuire au four à 375° F pendant 1h30 environ ou jusqu'à tant que le chou soit cuit.

Pour une recette aussi simple vous serez surpris comme cela est bon.



Trucs de Viateur

Par Caroline Parent

Temps idéal pour nettoyer les vitres extérieures

Laver quand il fait gris, lorsque les vitres sont humides et que les taches de doigts sont bien visibles. Par beau temps, les vitres sèchent trop vite, ce qui laisse des traces.

Rangement des vêtements

Les vêtements hors-saison, couvertures et autres accessoires non essentiels peuvent être placés dans le tiroir d'une vieille commode qu'on n'utilise plus. Il suffit de poser des roulettes sur ce tiroir pour ensuite le glisser sous le lit. Il s'agit d'une bonne façon de recycler nos vieux meubles et faire de la place dans nos garde-robes.

Recette Fofolle





Par Claire Bolduc

Croustade de banane.
Sucrée Salée Délicieuse
Dessert familial (sucré, salé)
Pour 6 personnes

- * 4 bananes
- * Le jus d'un demi citron
- * ½ tasse de beurre très froid et un peu plus pour le moule
- * ½ tasse de farine
- * ½ tasse de cassonade

Couper les bananes en rondelles épaisses, les mettre dans un plat à gratin beurré, les arroser du jus de citron afin qu'elles ne noircissent pas, les garder au frais. Préchauffer le four à 350°F Couper le beurre en petits morceaux dans un bol, ajouter la farine et la cassonade et travailler avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux. Répartir la pâte sur les bananes et enfourner. Faire cuire 30 minutes. Servir tiède ou froid avec de la crème glacée ou de la crème fouettée.

Source: Recette Sucrée salée délicieuse : " C'est moi le chef " Cuisine du monde , sur internet. (explications adaptées au Québec)

 <p style="text-align: right;">Québec </p> <p>Julie Boulet Députée de Laviolette Ministre des Transports Ministre responsable de la région de la Mauricie</p>	 <p>Jean-Yves Laforest Député Saint-Maurice – Champlain laforj1a@parl.gc.ca</p> <div style="text-align: right;"> <p>Grand-Mère 632, 6^e Avenue G9T 2H5 Tél.: 819-538-5291 1-866-255-4822 Télééc.: 819-538-7624</p>  </div>
---	---

Wow !!! Recette pour diabétiques

Par Claire Bolduc

Casserole au thon

* Oignon, haché fin	2 c. à soupe
* Champignons frais, hachés	½ tasse
* Poivron rouge en dés	½ tasse
* Huile de canola	2 c. à thé
* Farine tout usage	2 c. à soupe
* Lait écrémé évaporé	1 tasse
* Lait écrémé	1 tasse
* Sel assaisonné	½ c. à thé
* Assaisonnement aux fines herbes sans sel (Mrs. Dash par exemple)	1 c. à thé
* Poivre frais moulu	1 grosse pincée
* Petits pois surgelés, dégelés et égouttés	1 tasse
* Thon blanc en conserve dans l'eau, égoutté et défait en gros morceaux	6 oz
* Nouilles moyennes sans jaunes d'œufs si possible	3 tasses
* Eau	pour la cuisson des nouilles
* Tranche de pain de blé entier, réduite en chapelure	1
* Cheddar fort léger, râpé	½ tasse
* Aneth frais, pour décorer	

Faire sauter l'oignon, les champignons et le poivron dans l'huile dans une grande poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce que l'oignon soit mou. Répandre la farine sur les légumes. Bien remuer. Cuire environ 1 minute. Ajouter lentement les deux laits, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la préparation bouille et commence à épaissir. Ajouter les 3 prochains ingrédients.

Retirer du feu. Incorporer les pois et le thon. Cuire les nouilles dans l'eau bouillante, dans une grande casserole à découvert pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes. Bien égoutter. Les mettre dans une cocotte de 2 L. graissée. Incorporer délicatement le mélange de thon, en pliant. Mêler la chapelure et le fromage. Répandre le tout sur les nouilles. Couvrir. Cuire au four à 350°F (175°C) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le plat bouillonne. Garnir d'aneth au goût. Donne 6 portions.

Une portion donne :
4,9 g. de lipides,
19g. de protéines,
32g. de glucides,
2g. de fibres

Bon appétit !

Source: " La cuisine diabétique "de Jean Paré , Collection Au goût du jour



Claude Pinard
Député de St-Maurice



Lise Landry
Mairesse de Shawinigan



550 avenue de l'Hôtel-de-Ville
CP 400
Shawinigan Qc G9N 6V3
Téléphone : 819 536-7200
www.shawinigan.ca

Blagues de Viateur

Par Josée Lacombe

Deux femmes discutent :

- Comment as-tu appelé ton bébé ?
- Moustache-à-chat.
- Mais tu es folle ! Tout le monde va se moquer de lui !
- Pourquoi ? Tu as bien appelé ta fille Barbara !

Un vieil Arabe vit depuis plus de 40 ans à Chicago.

Il aimerait bien planter des pommes de terre dans son jardin mais il est tout seul, vieux et trop faible. Il envoie alors un e-mail à son fils qui étudie à Paris pour lui faire part de son problème.

- "Cher Ahmed, je suis très triste car je ne peux pas planter des pommes de terre dans mon jardin. Je suis sûr que si tu étais ici avec moi tu aurais pu m'aider à retourner la terre. Je t'aime, ton Père"
Le lendemain, le vieil homme reçoit un e-mail :

- "Cher Père, s'il te plaît, ne touche surtout pas au jardin ! J'y ai caché la 'chose'. Moi aussi je t'aime. Ahmed"

À 4 heures du matin arrivent chez le vieillard l'US Army, les Marines, le FBI, la CIA et même une unité d'élite des Rangers. Ils fouillent tout le jardin, millimètre par millimètre et repartent déçus car ils n'ont rien trouvé. Le lendemain, le vieil homme reçoit un nouvel e-mail de la part de son fils :

- "Cher Père, je suis certain que la terre de tout le jardin est désormais retournée et que tu peux planter tes pommes de terre. Je ne pouvais pas faire mieux. Je t'aime, Ahmed"

Source : www.blablagues.net

TOP 5

Par Suzanne Hardy



- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. Hold the line | Sylvain Cossette |
| 2. My love | Céline Dion |
| 3. I'm yours | Jason Mraz |
| 4. Love love love | James Blunt |
| 5. Je t'aime comme je suis | Boom Desjardins |

Source : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE,
Décompte rock détente (radio),
réf. du 28 février 2009

Commanditaires carte de membre : Utilisez vos rabais



Jeux

Travaux de construction

Consigne: La construction des verbes qui suivent est-elle correcte ou incorrecte? Choisissez la bonne réponse.

1. J'ai (téléphoné/téléphoné à) ton père.
2. Marielle n'a pas (daigné/daigné de) répondre.
3. J'ai (téléphoné/téléphoné de) la bonne nouvelle à ton père.
4. Marielle a (daigné/daigné de) répondre.
5. Il faut (pardonner/pardonne à) ceux qui nous ont offensés.
6. Mes parents (se rappellent/se rappellent de) ta maladresse.
7. Nous (applaudissons/applaudissons à) la construction de ce pont.
8. Ces élèves ont toujours (passé outre/passé outre à) mes conseils.
9. Monsieur Dubois (siège sur le/siège au) conseil d'administration.
10. L'ambassadeur (surseoit/ surseoit à) son voyage.
11. Ce restaurant ne (désemplit pas/ désemplit pas de monde).

Mot-Mystère

Thème : Dieu merci Réponse : 9 lettres

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

- | | | | | |
|------------|-----------|---------------|-------------|----------|
| A) acteurs | D) décor | improviser | pièce | scène |
| artistes | direct | invité | R) répartie | sketch |
| C) comédie | drôle | J) jeu | réplique | T) texte |
| costume | E) esprit | jouer | S) salvail | |
| coulisse | I) idée | P) personnage | scénario | |

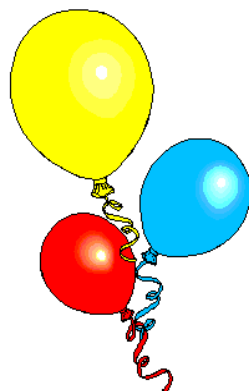
Anniversaires

Avril

Émilienne Sanscartier	4 avril
Stéphanie Chapdelaine	5 avril
Gérard Lambert	5 avril
Lynda Gauthier	12 avril
Christiane Lacombe	14 avril
Nancy Bordeleau	16 avril
Christine McGregor	19 avril
Anne Leclerc	21 avril
Jean-Guy Ayotte	23 avril
Isabelle Leclerc	24 avril
Caroline Lachance	25 avril
Lise Mongrain	25 avril
Suzanne Hardy	30 avril

Mai

Ginette Durand	1er mai
Sylvie Massicotte	2 mai
Lise Marcotte	5 mai
Julien Hébert	7 mai
Françoise Lavigne	9 mai
Doris Lemay	9 mai
Gabrielle Trottier-Francoeur	13 mai
Michel Lahaie	14 mai
Michel Pellerin	18 mai
Patrick Boucher	21 mai
Jacqueline Gélinas	25 mai
Lynda Paquin	25 mai
Hélène Samson	30 mai
Thérèse Croteau	31 mai
Johanne Lépine	31 mai



Bonne Fête!

Juin

Chantal Gélinas	3 juin
Michel Boisvert	6 juin
Lisette Crête	6 juin
Yves Therrien	6 juin
Cécile Dubé-Gauthier	9 juin
Éric Lavoie	9 juin
Louise Suzor	11 juin
Réjean Bernier	13 juin
Réjeanne Désaulniers	13 juin
Rosianne Hardy	14 juin
Jean Robitaille	16 juin
David Blais	21 juin
Denise Lemay	21 juin
Marco Drolet	28 juin
Françoise Villemure	28 juin

Juillet

Line Boisseneault	12 juillet
Johanne Marcotte	13 juillet
Henri Houde	26 juillet
Yannick Leblanc	26 juillet
Jean-Marc Thiffault	26 juillet
Diane Boucher	27 juillet

Babillard

Tu es bricoleur ? Tu as du temps de libre ? Nous avons besoin de toi. On doit refaire l'espace de rangement, et d'autres petits bricolages.



Appelles au bureau pour nous faire savoir tes disponibilités.

Merci !

La direction



Retour sur...

Souper de Noël

102 personnes ont participé au souper, des cadeaux ont été distribués à toutes les personnes présentes. Il y a eu de la musique et nous avons eu beaucoup de plaisir.



Souper des Rois

73 personnes étaient présentes. Comme c'était le souper des Rois, Johanne Leccesse et Jean-Marc Thiffault ont été élus reine et roi de la soirée.

Souper St-Valentin

33 personnes ont dégusté le merveilleux buffet à l'Olympia. Donald Turgeon et Johanne Leccesse ont été élus Valentin et Valentine de la soirée.

Semaine québécoise des personnes handicapées

Du 1^{er} au 7 juin 2009

« Vivre à part entière »

AVIS IMPORTANT

Le 16-17 mai 2009

nous ferons notre activité de financement

MÉGA MARCHÉ AUX PUCES

Nous avons besoin de **TA PARTICIPATION**

Viens nous porter les **objets** que tu veux

te **débarrasser**

Plus nous aurons des choses à **vendre**,

plus la **réussite** sera grande

Tous les **profits** iront à **Handicaps Soleil**

Appelles au bureau : 819-536-5629

Rendez-vous primordial

Le 13 juin 2009

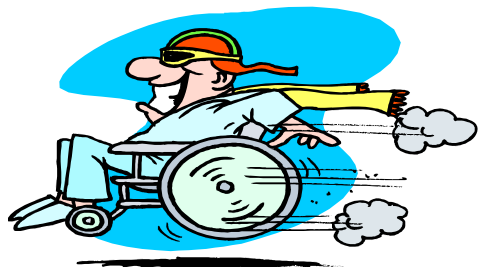
Aura lieu **l'A.G.A. (Assemblée Générale Annuelle)**

Endroit : **Édifice Dehauffe** à **14h**

suivi d'un **souper spaghetti** à **17h 30**

Il y aura de la **musique (orchestre)**

Pour réservation appelle au bureau 819-536-5629



Le Béring

est le journal de l'organisme
HSI Handicaps Soleil inc. publié 3 fois
par année.
Prochaine parution Août 2009

Responsable de la mise en page et du français écrit

Caroline Parent

Chroniqueurs (euses)

Nicole Boisvert
Claire Bolduc
Lynda Gauthier
Suzanne Hardy
Josée Lacombe
Johanne Leccesse
Isabelle Leclerc
Caroline Parent
Sylvie Rompré
France Vincent

Chroniqueuses – Participation spéciale

Lise Doré
Françoise Lavigne

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

Activités à venir...

4 avril Quilles à la Place Biermans de 19h à 22h
18 avril Souper de Pâques à l'Édifice Dehauffe,
Les portes ouvrent à 16h00
16-17 mai Marché aux puces à l'Édifice Dehauffe
30 mai Souper de mai à l'Édifice Dehauffe,
13 juin A.G.A. Souper spaghetti + musique
à l'Édifice Dehauffe
Pique-nique **les mardis du 7 juillet au**
18 août 2009 de 11h30 à 15h00

Merci à notre partenaire



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIRS ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Rappel aux membres

- Nous vous rappelons qu'il y a une pénalité de **2.00 \$**, pour ceux et celles qui ont réservés à une activité et **qui ne se présentent pas**.
- **Prenez note** que nous n'enverrons plus de lettre pour les activités. Votre référence sera les calendriers.

Solutions des jeux

Travaux de construction

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. téléphoné à | 7. applaudissons à |
| 2. dédaigné | 8. passé outre à |
| 3. téléphoné | 9. siège au |
| 4. dédaigné de | 10. sursoit à |
| 5. pardonné à | 11. désemplit pas |
| 6. se rappellent | |

Mot-Mystère

Réponse : Complices

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



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

Boucherie Jean-Guy Nobert
Marché Public

2093, avenue Champlain
Shawinigan, QC G9N 2L3

Tel. : 819-537-4004
Cell. : 1-418-325-5113

Gauthier, Théorêt c.a.
(Cashaw Inc.)

1752, avenue St-Marc
Shawinigan (Québec)
G9N 2H7
Tél. : (819) 537-5701
Télec. : (819) 537-5703
jean-marctheoretca@qc.aira.com

Jean-Marc Théorêt c.a.
Associé



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

Orthofab

1186, avenue de la Station,
Shawinigan, QC G9N 1W5

Téléphone : 819-536-7075