

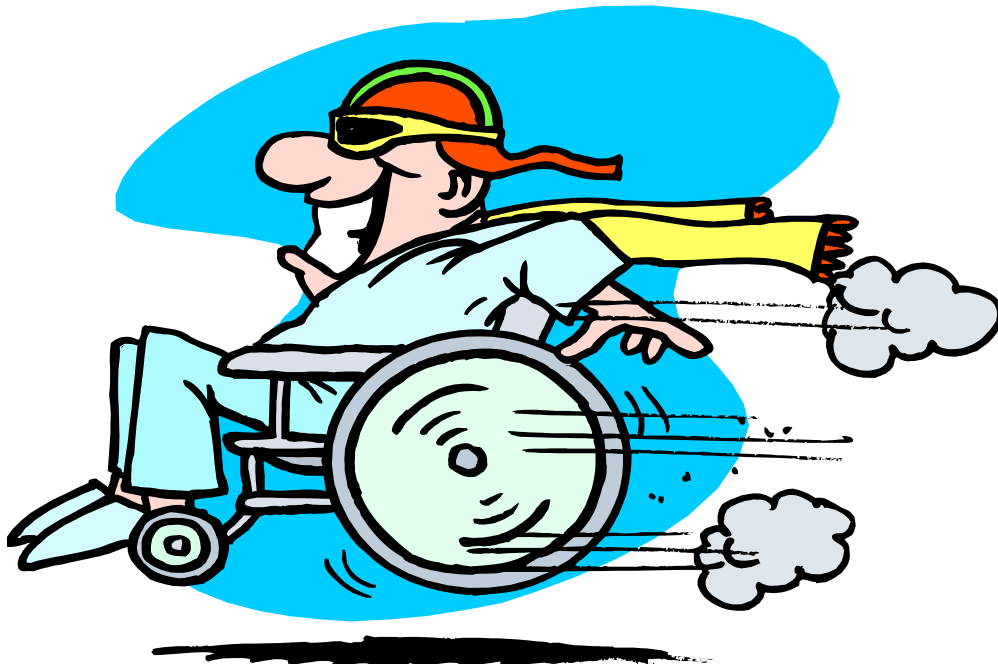


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

# Avril 2016



# Le Béring



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



Volume 11, no 1



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

### Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Notre bénévole de l'année : Madame Maude Grenier	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage de Michel Bourassa	4
InfoBéring - R.U.T.A. Mauricie	5
Retour sur...	6-7
Activités à venir...	8-9
Suggestions de Viateur	10
Info-Santé	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur	13
Suggestions de Viateur	13
Les anniversaires	14
Jeux - Les Charades	15
Jeux - Qui suis-je ?	15
Jeux - Quel geste est le plus vert ?	15
Jeux - Sudoku	15
Jeux - Mot mystère	16
Jeux - Expressions avec un nom de fruit ou légume	16
Recette santé	17
Pensée de Viateur	18
Solutions de Viateur	18
Merci	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

## Mot du président

Avril 2016



Bonjour à vous tous chers (ères) amis (es).

Le printemps est déjà là et l'été suivra sous peu. C'est avec plaisir que je m'aperçois de l'importance que vous occupez tous dans mes pensées et mes actes. Cette année fût chargée de bons et moins bons moments.

Il me fera plaisir de vous retrouver à notre assemblée générale qui aura lieu sous peu. Espérant pouvoir poursuivre avec vous tous dans le cheminement et l'accomplissement des projets et de l'avancement de notre organisme au sein de notre société.

Oui, nous les personnes handicapées avons des droits et c'est dans cet objectif que je poursuivrai mon travail et que j'appuierai toujours votre personnel qui se donne corps et âmes afin que vous puissiez retrouver une joie de vivre et le respect de la société envers vous.

Je terminerai en vous souhaitant une magnifique période estivale et il me fera grand plaisir de vous retrouver tous pour une nouvelle année de combats et d'avancement de vos droits.

Votre tout dévoué président  
Michel Bourassa pour vous servir.

## Mot de la direction



Chers (ères) membres,

J'aimerais d'abord mentionner, comme vous le savez déjà, que nous sommes enfin chez nous!!! Pour ce qui est de l'ouverture officielle de nos nouveaux locaux, nous avons reporté l'inauguration afin de finaliser les travaux. Nous voulons également attendre le retour de notre coordonnatrice des activités pour cet évènement.

Par ailleurs, comme vous pourrez le lire dans l'info-Béring, je suis heureuse de vous annoncer que récemment nous avons réussi à doter la Mauricie d'un R.U.T.A (Regroupement des Usagers du Transport Adapté). Je me suis impliquée fortement pour l'avancement de ce projet et Michel Bourassa est maintenant vice-président du R.U.T.A.

J'aimerais aussi vous rappeler l'importance de venir en grand nombre à notre prochaine assemblée générale qui aura lieu au mois de juin. Pour moi, il s'agit de la rencontre la plus importante de l'année pour que vous puissiez bien connaître notamment nos priorités, les prévisions budgétaires et sans oublier l'élection des membres qui feront partie du prochain conseil d'administration.

Sur ce, je vous souhaite à tous une période estivale des plus agréables et en espérant beaucoup de soleil ... Oh que oui!!!

Josée Houle  
Directrice générale

## Notre bénévole de l'année Madame Maude Grenier



Les membres du Conseil d'administration ainsi que la Direction d'H.S.I. Handicaps Soleil inc, sont fiers de vous présenter notre bénévole de l'année soit : Madame Maude Grenier.

Membre de soutien de l'organisme depuis 2 ans, Madame Grenier est littéralement le bras droit de la coordonatrice lors d'activités aux membres. Malgré ses diverses occupations et implications dans la communauté, Maude répond toujours à l'appel pour venir donner un coup de main à l'organisme. Généreuse, dynamique, proactive et à l'écoute des membres, elle a tout pour être une bénévole idéale et les membres l'adorent. Les mots nous manquent pour rendre justice à la grande femme de cœur qu'elle est !

Au nom des membres, nous souhaitons remercier du fond du cœur Madame Maude Grenier pour sa précieuse implication dans l'organisme. Merci de faire rayonner Handicaps Soleil à ta façon !

Bravo et continue ton bon travail.

### Conseil d'administration

#### Comité exécutif

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

#### Administrateurs (trices)

Dany Martel
Michaël Mongrain

Faites d'une  
Pierre 2 coups  
Rendez 1 de  
vos proches  
heureux  
tout en aidant  
votre  
association

#### Idée cadeau

Pour seulement 12\$



### Les comités

#### Comité d'accueil

Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Caroline Parent

#### Comité de financement

Claude Bellavance  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Yves Therrien

#### Comité du journal

Claire Bolduc  
Nancy Bordeleau  
Caroline Boucher  
Michel Bourassa  
Lise Brousseau

Josée Houle  
Johanne Lecesse  
Caroline Parent  
Yves Therrien

#### Comité des loisirs

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

## Bénévoles recherchés

Information : 819-536-5629

**Témoignage de**  
**Michel Bourassa**  
**Membre de H.S.I.**



C'est un réel plaisir pour moi de vous faire découvrir qui je suis!

Natif de la ville de Grand-Mère, j'ai quitté pour Shawinigan à l'âge de 12 ans.

Dès que ce fût possible, j'ai débuté le travail d'aide-camionneur pour ensuite devenir moi-même chauffeur. En 1985, papa d'un garçon, j'abandonne les camions pour demeurer avec mon fils donc, par la suite 56 métiers et 56 misères. Je m'implique tout de même au sein de l'ordre fraternel des aigles de Shawinigan et peu de temps après je me joins aux chevaliers de Colomb. Toujours actif au sein des chevaliers, je rencontre un jour une femme handicapée (Gisèle Tétrault) avec qui je me lie d'amitié ainsi que son époux Pierre Dargis. Deux personnes formidables qui de par leur gentillesse, leur savoir-vivre et par-dessus tout leur discrétion ont su m'apporter leur soutien inconditionnel dans certains moments très difficiles à traverser.

Ces deux personnes me côtoient quasi tous les jours. Voilà plus de 28 années que je n'avais chanté et Gisèle me disant qu'elle chante, je lui dis à la blague que j'aimerais bien recommencer à chanter avec elle. Je reçois un appel quelques jours plus tard. C'était Gisèle qui me demandait quand je voulais débiter les pratiques. Elle avait une soirée prévue pour Handicaps Soleil et elle désirait que je l'accompagne en chant. Ne sachant ce qu'était Handicaps Soleil inc. Je lui dis que j'étais prêt à commencer.

C'est à partir de ce moment que j'ai fait la rencontre tout d'abord de madame la directrice Josée Houle ainsi que certaines personnes qui allaient changer le cours de ma vie. En effet malgré ma force de caractère, il y avait un point de ma personne que je n'acceptais pas et c'était mon handicap physique causé par un accident de travail. Lors de cette soirée, je vis des personnes en fauteuils roulants ou d'autres se déplaçant à l'aide de marchettes. Malgré cela, tous semblaient heureux. Toute une leçon de force et de vie pour moi. Depuis ce jour, je suis membre de notre organisme et je vous serai toujours reconnaissant de cette leçon de vie que vous m'avez apporté et ce sans même que vous ne le sachiez.

Aujourd'hui, j'occupe le poste de président de votre conseil d'administration. Sachez que je suis un membre avant tout et que je serai toujours présent lorsque viendra le moment de livrer bataille pour le respect de vos droits et surtout le respect de votre personne. Vous méritez tous et toutes mon admiration pour votre force de caractère et par-dessus-tout, « **votre joie de vivre** » chers amis ainsi que la direction ( Josée Houle, Caroline Parent et votre coordonnatrice Caroline Boucher) ( pour qui je lève mon chapeau) qui veillent continuellement à ce que vous, membres de HANDICAPS SOLEIL INC., soyez reconnues comme des personnes à part entière dans une société qui se veut parfois vulgaire face à des personnes qui ne dérangent et ne demande guère.

Sur ce, je vous souhaite de passer une magnifique saison estivale et soyez assurés de mon support continu. Au plaisir de vous rencontrer aux pique-niques du mardi. Recevez mes salutations les plus distinguées.

Bien à vous!

Michel Bourassa  
Président du conseil administration.

C'est le 10 février 2016 qu'a eu lieu la fondation du R.U.T.A. Mauricie.

Depuis plus d'un an, quelques organismes membres du R.O.P.P.H (Regroupement des Organismes pour personnes handicapées de la Mauricie) dont moi-même, ont entrepris une démarche visant à doter la Mauricie d'un RUTA (Regroupement des Usagés du Transport Adapté) une des rares régions administratives à ne pas avoir un tel regroupement.

La présente corporation a pour buts et objectifs de :

- Promouvoir et défendre les droits individuels et collectifs des usagers du transport en commun (adapté et collectif) de la région de Mauricie.
- Regrouper, informer les usagers et sensibiliser ceux-ci ainsi que le public en général aux droits des personnes handicapées à des transports adéquats et sécuritaires.
- Regrouper les usagers du transport en commun de la Mauricie;
- Promouvoir le développement et l'amélioration du service sur l'ensemble du territoire;
- Promouvoir le développement et l'amélioration de la réciprocité inter-municipale;
- Faire la promotion et la défense des droits individuels et collectifs des usagers du transport en commun;
- Informer les usagers du transport en commun sur leurs droits et leurs devoirs;
- Sensibiliser l'ensemble des partenaires sur les besoins et la réalité des personnes handicapées en termes de transport;
- Faciliter la participation des usagers sur les différentes places de représentation en transport en commun;
- S'assurer que des formations adéquates soient données aux dispensateurs de services de transport s'adressant aux personnes handicapées;
- S'assurer de l'accessibilité des personnes handicapées aux divers modes de transport.

Dans les prochaines semaines, vous pourrez voir le lancement officiel du R.U.T.A. dans les médias. Je vous invite donc à adhérer à ce regroupement afin que nous puissions défendre vos droits.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter.

Josée Houle, instigatrice du R.U.T.A.

Michel Bourassa, vice-président du R.U.T.A.



**Retour sur...**

**Souper de Noël du 12 décembre 2015**



Bonne bouffe et zoumba après afin de digérer le tout.

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



Le plaisir et la bonne humeur étaient au rendez-vous !

**Souper de la St-Valentin du 13 février 2016**



Tout le monde a adoré le souper et la belle soirée au Restaurant Auger !

**Retour sur...**

**Journée tandemski du 21 février 2016**



En préparation pour le transfert ensuite un seul mot « C'est MALADE »

**Cabane à sucre du 12 mars 2016**



Une fois de plus nous nous sommes sucrés le bec à la cabane à sucre chez Lahaie.

**Merci de votre**

**participation**

**aux activités !**



## Activités à venir...

### Activité du mardi

Tous les mardis  
Fin de saison  
14 juin 2016

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



### Activité du mardi

Du 28 juin 2016  
 au 23 août 2016

**Pique-nique**  
 Endroit : Parc des canotiers  
 Heure : 11h30 à 16h00



### Activité du vendredi

Tous les vendredis

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



### Nos repas mensuels

2 avril 2016

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

# Annulé

### Nos repas mensuels

14 mai 2016

**Souper du printemps**  
 Endroit : Restaurant Auger  
 493, 5<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
 Heure : 17h00 à 21h00

Date limite pour réserver  
11 mai 2016  
 à 16h

\*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...

**12 juin 2016**

**Notre Assemblée Générale Annuelle**  
**A.G.A. 2016**  
 Endroit : Restaurant Auger  
 493, 5<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
 Heure : 13h30

**24 avril 2016**  
**29 mai 2016**

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

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

## Notre journée au Camping Otamac (Date à déterminer)

### Baignade adaptée en après-midi



### ...et feu de joie en soirée



**Semaine de l'action bénévole**  
**Du 10 au 16 avril 2016**  
**Le bénévolat un geste gratuit**

**Semaine Québécoise des personnes handicapées**  
**Du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2016**

## Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions  
pour des activités !



### Les Cowboys Fringuants

Groupe phare de la décennie, Les Cowboys Fringuants reviennent en 2015 avec une nouvelle tournée et un album au grand plaisir des inconditionnels. Toujours une valeur sûre.

**Date :** 30 avril 2016

**Endroit :** Salle Philippe-Filion du Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 20h00

**Coût : Au guichet et téléphone :** 33,00 \$,

**En ligne :** 36,00 \$

**Billetterie :** 819 539-6444

Source : [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)



### Marc Dupré

#### Là dans ma tête

Marc Dupré revient sur scène après plusieurs années d'absence. Suivant le lancement de l'album « Là dans ma tête » en décembre 2014, son nouveau spectacle vous révélera une authentique bête de scène. Tout en humour et en confidences, il livrera sans retenue son univers personnel et musical.

**Date :** 13 mai 2016

**Endroit :** Salle Philippe-Filion du Centre des arts de Shawinigan

**Heure :** 20h00

**Au guichet et téléphone :** 47,00 \$

**En ligne :** 50,00 \$

**Billetterie :** 819 539-6444

Source : [www.cultureshawinigan.ca](http://www.cultureshawinigan.ca)



### Parc St-Maurice

Magnifique parc naturel à deux pas du centre-ville. Aire de pique-nique, terrain de jeux, piscine extérieure et sentier pour la marche et le vélo. Pêche sur la rivière Saint-Maurice à partir des berges du parc.

Concerts en plein air les samedis soirs en saison estivale.

Source : [www.tourismemaauricie.com](http://www.tourismemaauricie.com)



Contrairement à la croyance populaire, la «vitamine soleil» est la vitamine D, le saviez-vous? En effet, lorsque nous sommes exposés aux rayons du soleil, notre corps fabrique de la vitamine D. Cette dernière a pour rôle de favoriser l'absorption intestinale du calcium. Elle est nécessaire au métabolisme osseux normal et se veut un nutriment important dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose.

Les écrans solaires sont essentiels pour bloquer les effets nocifs du soleil. Par contre, ces produits bloquent cependant du même coup la production de vitamine D par l'organisme. Afin de combler vos besoins en vitamine D, vous devez donc trouver d'autres sources que le soleil, soit les aliments ou les suppléments.

### Sources alimentaires

Le lait, la margarine, le poisson (avec les arêtes), le jaune d'œuf de même que certaines matières grasses sont de bonnes sources alimentaires de vitamine D. Certaines boissons de soya, enrichies de vitamine D, peuvent fournir jusqu'à 40 % de l'apport quotidien recommandé. Les jus enrichis de calcium, quant à eux, ne contiennent pas de vitamine D.

### Conseils pratiques

Si vous croyez que votre apport quotidien en vitamine D est insuffisant, demandez l'avis d'un professionnel de la santé. Celui-ci pourra vous suggérer la prise d'une multivitamines afin que vous puissiez combler vos besoins.

Source : <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?Vitamine-D>



## Trucs de Viateur 25 trucs faciles pour économiser l'eau à la maison

par Caroline Parent

En période de canicule, quand le niveau des cours d'eau commence à baisser, on devient plus sensible à cet important enjeu qu'est la gestion de l'eau potable. Pourtant utiliser cette précieuse ressource de façon efficace devrait être une préoccupation constante pour nous les Québécois puisque nous figurons parmi les plus grands consommateurs d'eau potable au monde. **Voici des 25 trucs simples pour économiser l'eau à la maison :**

### Économiser l'eau dans la salle de bain:

C'est dans la salle de bain que nous consommons le plus d'eau (environ 60% de notre consommation totale). La toilette est particulièrement gourmande! Si elle date un peu, le réservoir de celle que vous avez chez vous peut contenir jusqu'à 18 litres d'eau. En la remplaçant par une toilette à débit réduit ou à double chasse, vous pourriez en consommer beaucoup moins (entre 3 et 6 litres).

1. Installer une toilette à débit réduit.
2. Éviter de tirer la chasse de la toilette inutilement.
3. Éviter d'utiliser la toilette comme poubelle.
4. Plonger une bouteille remplie d'eau dans le réservoir
5. Utiliser un coupe-volume (voir votre quincailler)  
Vous l'aurez deviné, le bain et la douche consomment également beaucoup d'eau. Pour ceux qui aiment se prélasser dans un bon bain chaud, rappelez-vous qu'il faut environ 150 litres d'eau pour le remplir!
6. Prendre une douche rapide à la place d'un bain.
7. Utiliser une pomme de douche à débit réduit.
8. Couper l'eau pour se savonner.
9. Éviter de prendre plusieurs douches dans la même journée.
10. Fermer le robinet pendant le brossage des dents ou le nettoyage du visage
11. S'assurer que le robinet ne fuit pas

### Économiser l'eau sur le terrain

Armé de son boyau d'arrosage, un banlieusard peu consciencieux peut faire des ravages. D'ailleurs, qui nettoie encore le pavage de l'entrée à grands coups d'eau potable ?

18. Récupérer l'eau de pluie pour arroser le jardin et la plate-bande.
19. Maintenez l'herbe plus longue pour qu'elle conserve son humidité
20. Arroser le gazon le soir ou le matin pour éviter les pertes par évaporation
21. Laver la voiture avec un seau d'eau et une éponge
22. Couvrir la piscine pour limiter l'évaporation

### Économiser l'eau dans la cuisine:

Des trucs simples permettent d'économiser l'eau dans la cuisine. Si on enlève l'utilisation du lave-vaisselle (qui consomme environ 40 litres pour un lavage), c'est environ 10% de notre consommation totale qui passe dans l'alimentation. Un appareil servant à collecter l'eau de pluie.

12. Garder de l'eau au réfrigérateur plutôt que de la laisser couler pour la faire refroidir.
13. Gratter et essuyer les assiettes plutôt que de les rincer à l'eau.
14. Utiliser un aérateur à faible débit pour le robinet.
15. Cuire les aliments à la vapeur.
16. Utiliser un lave-vaisselle *Energy Star*.
17. Utiliser le cycle le plus court pour le lave-vaisselle.

### Économiser l'eau dans la salle de lavage:

Effectuer une brassée de lavage avec une laveuse traditionnelle nécessite environ 150 litres d'eau. Les appareils homologués *Energy Star* constituent une bonne alternative car ils en requièrent la moitié moins.

23. Utiliser le cycle de lavage le plus court.
24. Ajuster le niveau d'eau en fonction de la taille de la brassée, sans faire d'excès.
25. Limiter le nombre de brassées effectuées

## Blagues de Viateur

par Nancy Bordeleau

### Le message texte

Elle lui envoie le message texte suivant :

- «Mon amour :

Si tu es en train de dormir, envoie-moi tes rêves;

Si tu es en train de rire, envoie-moi tes sourires;

Si tu es en train de pleurer, envoie-moi tes larmes.

Je t'aime.»

Lui, il lui fait la réponse suivante :

«Je suis aux toilettes, je t'envoie quoi?»

### Pauvre fonctionnaire

Quelle est la différence entre un fonctionnaire et un chômeur?

Réponse : Le chômeur a déjà travaillé!

### Travaillant

Comment appelle-t-on un fonctionnaire qui travaille deux heures par jour?

Réponse : Un hyperactif...

### La bière

Un homme est assis chez lui avec son épouse.

Tout à coup, il dit :

-«Maudit que je t'aime!»

Surprise, la femme demande :

-«Est-ce toi qui parle ou si c'est la bière qui te fait parler?»

Il répond :

- «C'est moi...et je parle à ma bière!»

Source : Les jokes à Nancy - À mourir de rire, no 2

## Saviez-vous que...

par Caroline Parent

### La tomate est un fruit

La tomate est un élément principal de la gastronomie de nombreux pays. C'est l'aliment le plus consommé dans le monde! Et contrairement à l'idée reçue, la tomate n'est pas un légume mais un fruit. Elle est considérée comme un légume car elle est utilisée dans des plats salés et parce que c'est une plante potagère. Mais la tomate est un fruit car en botanique, un fruit est la partie de la plante qui contient des graines, résultat de la transformation d'une fleur. C'est le cas des tomates!



Source :  
<http://www.lesaviezvous.net/loisirs/cuisine/la-tomate-est-un-fruit.html>

### Le concombre est un fruit !

Le concombre du point de vue botanique est considéré comme un fruit et non pas un légume qui fait partie de la famille des cucurbitacées, car le concombre est la partie de la plante qui contient des graines résultant de la transformation de la fleur tout comme le poivron, la tomate, l'aubergine.... Ce fruit est principalement composé d'eau et a beaucoup d'avantages sur la santé. En effet, un seul concombre offre 10% de l'apport quotidien en vitamine C et renferme environ 2 grammes de fibre qui est un composé essentiel d'une alimentation saine. Manger suffisamment de fibres alimentaires peut aider à réduire le taux de cholestérol, lutter contre l'hyperglycémie et prévenir les problèmes digestifs.



Source :  
<http://www.lesaviezvous.net/loisirs/cuisine/le-concombre-est-un-fruit.html>

## Les anniversaires

par Caroline Parent

### Avril

5 ..... Stéphanie Chapdelaine  
 16 ..... Nancy Bordeleau  
 19 ..... Christine McGregor  
 25 ..... Lise Mongrain  
 26 ..... Alexia Beaudoin  
 30 ..... Suzanne Hardy

### Mai

4 ..... Pauline Bellavance  
 6 ..... Marilie Therrien  
 9 ..... Doris Lemay  
 12 ..... Chantal Bourcier  
 15 ..... Julie-Anne Therrien  
 21 ..... Patrick Boucher  
 23 ..... Lynda Paquin  
 24 ..... Micheline Gaumont  
 26 ..... Nicole Pelletier  
 30 ..... Hélène Samson

### Juin

3 ..... Chantal Gélinas  
 6 ..... Yves Therrien  
 13 ..... Jeannine Lambert  
 21 ..... Denise Lemay  
 23 ..... Céline Viens  
 24 ..... Jean-Baptiste Camille  
 25 ..... Simone Émond  
 26 ..... Michel Bourassa  
 29 ..... Mélanie Désilets

### Juillet

3 ..... Yves Ferron  
 3 ..... Nathalie Juneau  
 19 ..... Jolyane Damphousse  
 23 ..... Pierrette M.-Deschênes  
 24 ..... Hélène Langevin  
 28 ..... Lydia Damphousse  
 30 ..... Roland Désilets



Nous vous souhaitons  
 un joyeux  
 anniversaire  
 à tous !



## Jeux Les Charades

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. <b>Mon premier</b> n'est pas chaud<br/> <b>Mon deuxième</b> est un cube utile dans les jeux<br/> <b>Mon troisième</b> ne pleure pas<br/> <b>Mon quatrième</b> est la 11ème lettre de l'alphabet<br/> <b>Mon tout</b> est un prénom masculin<br/> <b>Réponse :</b> _____</p> | <p>2. <b>Mon premier</b> est la 11ème lettre de l'alphabet.<br/> <b>Mon deuxième</b> est quelque chose qui coule dans mes veines.<br/> <b>Mon troisième</b> est quelque chose que l'on met sur le matelas de son lit.<br/> <b>Mon tout</b> est un prénom de fille.<br/> <b>Réponse :</b> _____</p>                            |
| <p>3. <b>Mon premier</b> est une ancienne monnaie.<br/> <b>Mon deuxième</b> coupe le bois.<br/> <b>Mon troisième</b> est le son du serpent.<br/> <b>Mon tout</b> est un prénom masculin.<br/> <b>Réponse :</b> _____</p>  | <p>4. <b>Mon premier</b> sert à voyager sur la route en groupe.<br/> <b>Mon deuxième</b> est un liquide vital à la vie.<br/> <b>Mon troisième</b> est l'endroit où on dort.<br/> <b>Mon quatrième</b> est une unité de mesure marine et aérienne.<br/> <b>Mon tout</b> est un prénom féminin.<br/> <b>Réponse :</b> _____</p> |

## Qui suis-je ?

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. Quand on tombe sur moi, on n'est pas tout à fait soi-même.<br/>         Quand on me fait, c'est qu'on boude.<br/>         Je suis toujours au commencement, au début.<br/>         Qui suis-je? <b>Réponse :</b> _____</p> | <p>2. Il est ironique quand il est jaune.<br/>         Tranquille quand on y habite.<br/>         Il nous arrive même d'en boucher un.<br/>         Qui est-ce? <b>Réponse :</b> _____</p> |
|--|--|

## Quiz : Quel geste est le plus vert?

Chaque petit geste compte! Mais alors faut-il savoir lequel choisir! Fais le quiz pour en savoir plus.

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Tu achètes de la musique...<br/>         a) en ligne<br/>         b) sur un cd <b>Réponse :</b> _____</p> <p>2. Pour ne pas trop user les composantes de ton ordi, tout en ménageant la demande en énergie, tu...<br/>         a) laisses ton ordi en mode veille<br/>         b) l'éteins après chaque utilisation <b>Réponse :</b> _____</p> <p>3. Pour te sécher les mains dans une toilette publique ou à l'école, tu choisis...<br/>         a) le séchoir à mains<br/>         b) le papier à mains <b>Réponse :</b> _____</p> <p>4. Une fois vidée de son contenu, tu mets ta canettes...<br/>         a) dans la gobeuse au supermarché<br/>         b) dans le bac de recyclage <b>Réponse :</b> _____</p> | <p>5. Quel sac est le plus écologique?<br/>         a) Sac de plastique<br/>         b) Sac de papier<br/>         c) Sac réutilisable en tissu ou en plastique tissé <b>Réponse :</b> _____</p> <p>6. Pour envoyer un message, tu écris...<br/>         a) Une lettre<br/>         b) Un courriel <b>Réponse :</b> _____</p> <p>7. Pour manger écologique, tu choisis de la nourriture...<br/>         a) biologique<br/>         b) cultivé près de chez toi <b>Réponse :</b> _____</p> <p>8. Le choix le plus écologique pour laver la vaisselle c'est...<br/>         a) le lave-vaisselle<br/>         b) le lavage à la main <b>Réponse :</b> _____</p> |
|---|---|

Source : <http://www.lesdebrouillards.com/quiz/quel-geste-est-le-plus-vert/>

## Sudoku

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

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 !



**Jeux Mot-Mystère** Thème : La voix

Réponse : 12 lettres

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

- |              |               |                |
|--------------|---------------|----------------|
| A) Audition  | Duel          | M) Mentor      |
| C) Chanteur  | E) Émotion    | Moffatt        |
| Choisir      | I) Interprète | P) Performance |
| Compétition  | J) Joie       | Prestation     |
| Concours     | L) Lafortune  | V) Victoire    |
| Critique     | Lapointe      | Vote           |
| D) Déception |               |                |

**Mot mystère : 12 lettres**

Source : magazine 7 jours, Vol 27, no 17, 12 février 2016, p. 95

**Expressions avec un nom de fruit ou de légume :****Une bonne macédoine :** Une macédoine est une salade composée de fruits ou de légumes.

Trouvez la définition de chacune des expressions suivantes comprenant un nom de fruit ou de légume.

**1. Être dans les patates**

- a) Vivre dans l'abondance
- b) Se tromper
- c) Être inutile

Réponse : \_\_\_\_

**2. Jeter ses choux gras**

- a) Empirer sa situation
- b) Gaspiller
- c) Garder ce qui est bon

Réponse : \_\_\_\_

**3. S'occuper de ses oignons**

- a) Se mêler de ses affaires
- b) Améliorer sa situation
- c) S'occuper de ses enfants

Réponse : \_\_\_\_

**4. Être mi-figue, mi-raisin**

- a) Être presque certain
- b) Être sans valeur
- c) Être à la fois sérieux et plaisant

Réponse : \_\_\_\_

**5. Tomber dans les pommes**

- a) Devenir riche
- b) Être fatigué
- c) S'évanouir

Réponse : \_\_\_\_

**6. Pour des prunes**

- a) Pour très peu de choses
- b) Pour quelque chose de bien
- c) Pour plein de choses

Réponse : \_\_\_\_

**7. Être rouge comme une tomate**

- a) Manquer d'argent
- b) Avoir le visage rougi à cause de la gêne
- c) Porter trop de maquillage

Réponse : \_\_\_\_

**8. Les carottes sont cuites**

- a) Tout est perdu
- b) Tout est prêt
- c) Tout est profitable

Réponse : \_\_\_\_

**9. Presser le citron**

- a) Améliorer sa situation
- b) Duper quelqu'un
- c) Exploiter à fond

Réponse : \_\_\_\_

**10. Vendre sa salade**

- a) Chercher à convaincre
- b) Faire de bonnes affaires
- c) Améliorer sa situation

Réponse : \_\_\_\_

Source : <https://www.noslangues-ourlangues.gc.ca/quiz/jeux-fruit-legume-fra.php>

**Recette santé****Mousse aux fraises**

par Claire Bolduc

**Ingrédients :**

Tofu soyeux mou.....1 1/2 tasse  
Essence de vanille.....1 c. à thé  
Fraises fraîches entières.....2 tasses  
Zeste de citron.....1 c. à thé  
Miel.....1 c. à table  
Splenda.....au goût (facultatif)

**Méthode :**

- Égouter et éponger le tofu.
- Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur ou dans le robot culinaire.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse.
- Servir froid.

Donne 4 portions de 4,6 g. de protéines, 11,3 g. de glucides et 2,6 g. de lipides.

Claire Bolduc

Source : Adaptation du livre : «Le végétarisme à temps partiel» plus le splenda si désiré, si vous préférez y ajouter plus de miel au lieu du splenda ne pas oublier de calculer les glucides alors ajoutés.





Si vous voulez être respecté,  
commencez par être respectable.

Source : <http://www.evolution-101.com/pensees-sur-le-respect/>

## Solutions des jeux

## Quiz : Quel geste est le plus vert ?

- a) **en ligne**: Une étude a évalué la quantité de gaz à effet de serre produit par chaque façon d'acheter de la musique. **Conclusion** : Quand tu achètes un **CD au magasin, plus de 50 % de la pollution vient du transport**. Et même si on se rend à pied chez le disquaire, la production de la **pochette en plastique demeure polluante !**
- b) **l'éteins après chaque utilisation**: Les composantes sont faites pour supporter des dizaines de milliers d'ouvertures et de fermetures. En mode *Énergie Star*, l'ordi consomme quand même 30 watts par heure. On perd des **milliers de watts d'énergie en le laissant ouvert tout le temps**. En fait, le **débrancher, c'est encore mieux !**
- a) **le séchoir à mains**: Trente secondes sous le **séchoir sont moins dommageables que d'utiliser deux feuilles de papier à mains**. Même si les sècheurs durent environ cinq ans, se brisent et consomment de l'électricité, ils sont moins polluants que l'utilisation de papier, même recyclé, qui s'en va directement au dépotoir dans le sac poubelle.
- a) **dans la gobeuse au supermarché** : Les canettes déposées dans la gobeuse ou dans les boîtes de récupération (Consignation) sont **recyclées à 100 %**. De plus, lorsque tu utilises la gobeuse, tu **récupères le 5 sous de consignation**. On réserve le bac de recyclage pour les contenants d'aluminium, de verre et de plastique non consignés.
- c) **Sac réutilisable en tissu ou en plastique tissé**: Le sac **en tissu** est le champion. Le sac **en plastique tissé** est aussi un bon choix, surtout s'il est **fait de plastique recyclé et s'il est recyclable**. Troisième meilleur choix, le sac en plastique conventionnel mais seulement si tu le réutilises et que tu le recycles au bac. Au dépotoir, il prend 500 ans à se décomposer. La fabrication des sacs en papier est celle qui demande le plus d'énergie.
- b) **Un courriel** : C'est le choix le plus écologique **à condition de ne pas imprimer les courriels**. Envoyer un **courriel** de 1 Mo équivaut à l'émission de **19 grammes de CO2**, un gaz à effet de serre. Envoyer une **lettre** de format moyen équivaut à l'émission de **38,8 grammes de CO2** en raison du réseau nécessaire pour l'acheminer : camions, bateaux, avions, etc. **Savais-tu qu'en supprimant tes vieux messages reçus ton pose un geste écologique ?** Ils n'auront pas à être stockés sur des serveurs.
- b) **cultivé près de chez toi** : Acheter des **aliments produits près de chez toi (160 km et moins) est plus écologique** car ils n'ont pas à être transportés sur de longues distances. « Biologique » signifie que les cultivateurs n'ont pas utilisés d'engrais, de pesticides synthétiques ou de semences modifiées génétiquement. La viande bio a été produite sans recours aux hormones. Mais les produits bios viennent parfois de loin : de milliers de kilomètres ! **Le transport nécessite beaucoup d'essence. Acheter bio et local, c'est évidemment l'idéal !**
- a) **le lave-vaisselle** : Les lave-vaisselle les plus éco-énergétiques utilisent moins de trois litres d'eau par lavage! **En moyenne, ces appareils en utilisent 18 litres d'eau** alors que les anciens modèles en utilisaient 50 litres par lavage. Et **à la main ?** Chacun a sa méthode mais, en moyenne, on utilise **50 litres d'eau**. Pour rendre l'utilisation du lave-vaisselle encore plus écologique, on le remplit au complet, on choisit le cycle court, on désactive la fonction de séchage et on opte pour un détergent sans phosphate.

## Quiz :

## Expressions avec un nom de fruit ou de légume

- b) Se tromper
- b) Gaspiller
- a) se mêler de ses affaires
- c) être à la fois sérieux et plaisant  
(L'expression *être mi-figue, mi-raisin* a aussi le sens de « qui présente une ambiguïté », « qui est à la fois satisfait et mécontent ».)
- c) s'évanouir
- a) pour très peu de choses  
(Exemple : *Refuser de travailler pour des prunes*. On entend aussi, dans certaines régions du Canada, l'expression régionale et familière *travailler pour des pinottes*.)
- b) avoir le visage rougi à cause de la gêne  
(On peut être *rouge comme une tomate* en raison d'une émotion comme la colère, la timidité, la surprise, etc.)
- a) tout est perdu  
(Par exemple : *Les carottes sont cuites, l'entreprise va faire faillite*.)
- c) exploiter à fond  
(On dit aussi : *presser quelqu'un comme un citron*.)
- a) chercher à convaincre

## Charades

- Frédéric (frais-dé-ri-k)
- Cassandra (k-sang-drap)
- Francis (franc-scie-sss)
- Caroline (car-o-lit-ne)

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

## Qui suis-je ?

- La tête
- Un coin

## Mot mystère

Participants



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

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

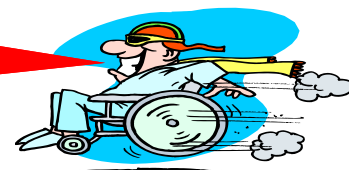
Dépôt légal  
ISSN

Bibliothèque nationale du Québec  
et  
Bibliothèque nationale du Canada

## Chroniqueurs (euses)

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

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



## Le Béring

## Responsable de la mise en page

Caroline Parent

## Responsable du français écrit

Lise Brousseau

est le journal de l'organisme

HSI Handicaps Soleil inc.

publié 3 fois  
par année.

Prochaine parution Août 2016




**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**

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>

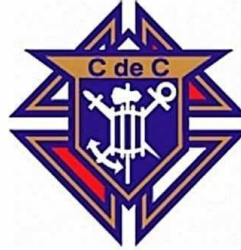
**Merci !**

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



Ressource de maintien à domicile  
**Villa tournesol**  
Logements adaptés pour adulte vivant avec  
un handicap physique sévère

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



**Conseil 1209  
Grand-Mère**

**Roger Castonguay  
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 Ltée

Marchand  
PromoGroup



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

**Merci !**



**Notre Assemblée Générale**  
**Le 12 Juin 2016**  
**à 13h30**  
**Restaurant Auger**

