

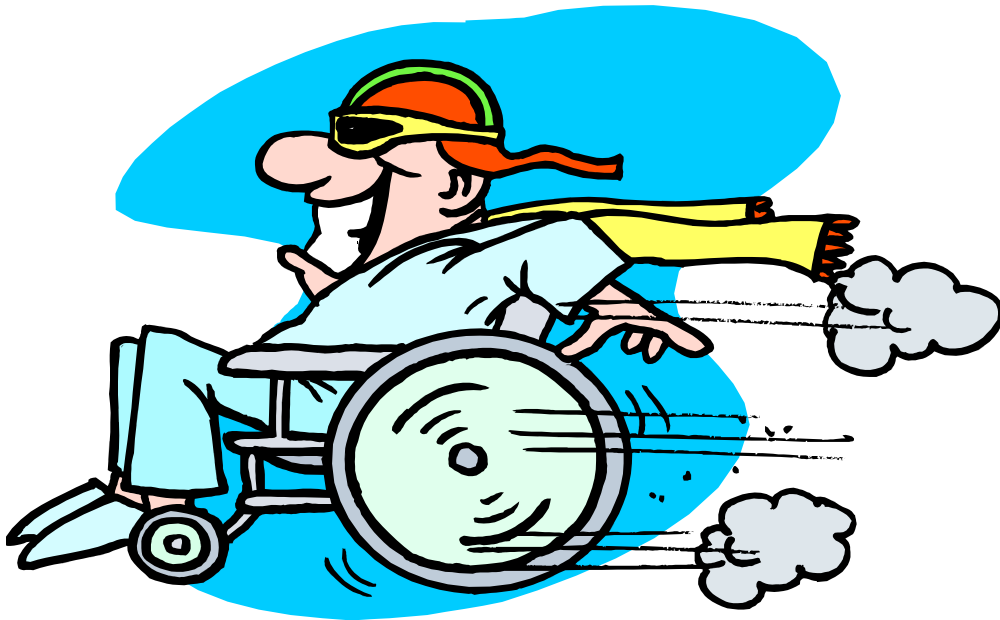


H.S.I. Handicaps Soleil inc.

AOÛT 2014



Le Béring



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue
Shawinigan, QC G9N 1G7
Téléphone : 819-536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net



Volume 9, no 2



HSI Handicaps Soleil Inc.
202-442, 4e Rue,
Shawinigan, (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
Site web : www.handicapssoleil.net

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la direction	2
Mot de la coordonnatrice	3
Conseil d'administration et comités	3
Témoignage — Dany Martel	4
InfoBéring — Demi-mathon des pompiers de Shawinigan	5
InfoBéring — Programme secours adapté	6
InfoBéring — Cuisine collective	6
Retour sur...	7
Activités à venir... Activités estivales en semaine	8
Activités à venir... Nos 2 voyages	8
Activités à venir... Activités automnales en semaine	8-9
Activités à venir... Activités automnales du samedi	9
Suggestions de Viateur	10
Environnement	11
Trucs de Viateur	12
Blagues de Viateur — Les énigmes	13
Saviez-vous que... L'été indien	13
Les anniversaires	14
Jeux	15-16
Recette santé	17
Pensée de Viateur	18
Solutions des jeux	18
Merci à nos précieux commanditaires	19-20

Avec le soutien financier

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

Emploi
Québec



Le Béring

Août 2014

Mot du président



Bonjour à toutes et à tous,
Handicaps Soleil tenait son assemblée générale annuelle le lundi 2 juin dernier. Comme par le passé, plusieurs de nos membres ont répondu présents à l'invitation. C'est l'occasion de leur dire merci de leur dévouement. Cette grand-messe a été empreinte d'émotion avec le départ de Sophie Leblanc, membre du conseil d'administration d'Handicaps Soleil Inc. HSI pendant 3 ans et présidente de ce même c.a pendant 2 ans. L'ensemble des membres de l'actuel conseil d'administration tiennent à remercier cette grande, charmante et généreuse dame pour son dévouement, son professionnalisme, sa rigueur et sa bonne humeur contagieuse. Qui dit départ, dit arrivée. En effet, le départ de Sophie à la présidence d'HSI a conduit à l'arrivée de Kevin au poste de président du c.a. pour 2014/2015. Kevin siège au c.a. d'Handicaps Soleil depuis 2012. Cette année beaucoup de projets sur la planche à dessin. Dès cet automne, vous serez consultés directement sur ces projets là. Le conseil d'administration ne prendra aucune décision cruciale sans avoir recours à votre avis. Handicaps Soleil c'est ses membres, Handicaps Soleil c'est vous. Le conseil d'administration et la direction générale d'HSI sont là pour travailler pour vous et avec vous. Je vous invite donc à être davantage présent et présente lors des activités organisées dans le but d'échanger, de fraterniser mais surtout de socialiser. Je vous souhaite un bel été et je vous donne rendez-vous cet automne lors de notre grande rentrée.

Kevin Nzoula-Mendome, président du conseil d'administration

Mot de la direction



Chers (ères) membres,
L'été est bel et bien commencé. Il fait beau et chaud, belle température. Il faut en profiter pour sortir à l'extérieur et s'amuser grâce aux activités d'H.S.I. et autres.
J'aimerais vous faire part que l'an dernier, des démarches ont été effectuées auprès de la Fondation Fusée. J'ai donc l'honneur de vous annoncer que nous avons reçu en don de la Fondation, une chaise roulante hydrofuge. Celle-ci nous permettra de vous emmener vous baigner au mois d'août au Camping Otamac dans une piscine adaptée. Je désire remercier la Fondation Fusée du plus profond de mon cœur et j'ai très hâte de vous faire découvrir ce camping. Par ailleurs, nous sommes fières de notre réussite de la 2e édition de la Course du Bonheur organisé par les pompiers de Shawinigan. Cinq de nos membres ont été des capitaines d'équipe extraordinaires ! Nous sommes très fières de vous. Sur ce, bénéficiez bien de l'été, sortez et profitez-en pour emmagasiner une bonne dose



de Vitamine (D)

Votre directrice
 Josée Houle

Mot de la coordonnatrice



Bonjour à vous, chers(ères) membres !

Il me fait plaisir de faire partie de votre équipe depuis maintenant près de 7 mois. J'aimerais remercier les membres qui participent aux activités offertes par H.S.I. ! C'est grâce à vous si les activités ont lieu et c'est pour vous que je travaille activement à développer de nouvelles activités, qui je l'espère sauront vous plaire.

En début d'été, « Dame Nature » nous a un peu boudée. Mais rien n'empêche que nous avons eu bien du plaisir durant nos pique-niques estivaux et ce grâce à votre sourire et votre bonne humeur, semaine après semaine.

Je profite de ces quelques lignes pour remercier mes collègues de travail ; Josée Houle et Caroline Parent pour leur grande générosité à mon égard. Nos petits moments de folies passagères amènent beaucoup de dynamisme et de plaisir au travail !

Je vous souhaite un mois d'août des plus agréables pour clôturer la période estivale et laisser place à l'automne et ces belles couleurs !!

Au plaisir de vous revoir bientôt !

Caroline Boucher
Coordonnatrice des activités

Conseil d'administration

Comité exécutif

Président	Kevin Nzoula Mendome
Vice-président	Michel Bourassa
Trésorier	Claude Bellavance
Secrétaire	Lise Brousseau
Secrétaire adjoint	Michaël Mongrain

Administrateurs (trices)

Nicole Boisvert
Dany Martel

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
Kevin Nzoula Mendome
Caroline Parent

Comité de financement

Claude Bellavance
Caroline Boucher
Michel Bourassa
Yves Therrien

Comité des loisirs

Ghislaine Béland
Nancy Bordeleau
Caroline Boucher
Michel Bourassa

Comité du journal

Claire Bolduc
Caroline Boucher
Josée Houle
Josée Lacombe

Johanne Lecesse
Kevin Nzoula Mendome
Caroline Parent
Philippe Roy

Témoignage

par Dany Martel



Bonjour à tous, mon nom est Dany Martel et il me fait plaisir de vous raconter mon histoire.

En 1984, lorsque j'allais célébrer mon 15^e anniversaire de naissance, mes amis et moi avons eu un accident de voiture. Le party c'est rapidement transformé en visite à l'hôpital. Nous étions 3 dans la voiture et je suis le seul qui a eu des blessures. La vitesse et l'inexpérience est en cause. Nous avons fait plusieurs tonneaux et nous sommes atterris sur les 4 roues dans le fossé. À ce moment, ma vertèbre cervicale (C4) s'est fracturée et ma moelle épinière s'est sectionnée. Ces blessures ont fait en sorte que je suis quadraplégique, depuis ce temps. Comme j'étais assez jeune, je n'ai pas réalisé ce qu'il m'arrivait. J'ai plutôt appris à vivre avec mon handicap.

Je viens d'un petit village où il n'y avait pas ou presque pas de personnes handicapées. La première chaise roulante que j'ai vue était la mienne. Ma famille a toujours été là pour moi, durant les 7 ans que j'étais en institution à la résidence Cooke de Trois-Rivières et elle l'est encore aujourd'hui. Par la suite, j'ai déménagé en appartement adapté à Trois-Rivières Ouest. Je n'avais pas de service offert par le CLSC, alors mes amis se sont occupés de moi. Par la suite, je me suis acheté une maison. Comme je ne pouvais pas entretenir la maison et que mes amis avaient leurs vies, c'était difficile pour eux de venir m'aider, donc j'ai dû la vendre. Je suis retourné 3 mois chez mes parents en attente que la Villa Tournesol ouvre ces portes. J'ai habité à la Villa pendant 6 ans. Et depuis bientôt 6 ans j'habite dans mon logement adapté par la SAAQ à Shawinigan-Sud.

J'aimerais profiter du moment pour remercier tous mes amis qui m'ont toujours aidé. Et maintenant c'est au tour de «TI-KIK» et «L'GRAND» de m'aider après plus de 30 années de connaissance. Merci mes chums d'avoir toujours été là pour moi et de l'être encore aujourd'hui.

Malgré mon handicap, j'ai toujours été positif et je n'ai jamais baissé les bras. Comme hobby, j'ai toujours aimé la musique et aller voir des shows !! J'aime particulièrement les Harley Davidson comme on peut le voir par la décoration de mon appartement !!

Si je siège sur le conseil d'administration d'Handicaps Soleil inc., c'est que j'aime m'impliquer et que je crois fortement à l'organisme. Je sais de quoi je parle alors je suis bien placé pour aider à améliorer le sort des handicapés. Il faut toujours garder la tête haute, malgré les embuches qui nous arrivent. Il faut profiter de la vie à son maximum !

Merci !

Dany Martel

InfoBéring

Demi-marathon des pompiers de Shawinigan

Félicitations aux capitaines !



Merci aux pompiers ainsi qu'à Arctic Béluga de nous avoir fait vivre cette belle expérience

InfoBéring Programme «Secours adapté»

Toutes les personnes à mobilité réduite (personnes âgées ou handicapées) peuvent adhérer gratuitement au programme «Secours adapté». Ce système de gestion informatisé permet au Service de sécurité incendie d'avoir accès à plusieurs renseignements pertinents lors d'appels d'urgence provenant des personnes inscrites (localisation, mesures spéciales à prendre, etc.).

Attention !

Il est primordial d'informer le Service de sécurité incendie de tout changement (évolution dans l'état de santé, nouvelle adresse, nouveau numéro de téléphone, etc.) afin que les modifications nécessaires soient apportées au dossier.

INSCRIPTION

Service de sécurité incendie de la Ville de Shawinigan
819-538-2248, poste 267
785, 7^e Avenue, secteur Grand-Mère
lundi au vendredi, 8h à 12h et 13h à 16h

**Dès réception de la demande, l'étude du dossier sera effectuée et une confirmation écrite sera envoyée au requérant ainsi que la date d'adhésion au programme.*

Source : Bulletin municipal de la Ville de Shawinigan, vol 13, no 2, juillet 2014, p. 21

Cuisine collective



Tous les mardis après-midi, les membres d'H.S.I. sont invités à participer aux cuisines collectives. La mission des cuisines collectives est d'abord de faire découvrir de nouveaux aliments, de développer les habilités culinaires des membres, mais également de les sensibiliser à de saines habitudes alimentaires. Il est important de mentionner que tous les membres peuvent y participer, puisque les ateliers pratiques sont adaptés pour chaque personne selon leurs limitations et capacités. Avec le taux de participation élevé, on peut dire que c'est un succès ! Un merci tout spécial à la Tablée populaire Mère D'Youville pour le prêt de la salle !

Retour sur...

Souper des bénévoles 2 mai 2014



Cette année le souper des bénévoles s'est déroulé à la Pinata de Shawinigan. Nos bénévoles ont reçu un certificat afin de les remercier pour leur implication ! Encore une fois, MERCI À TOUS !!!

Souper du printemps 17 mai 2014



Le souper du printemps a eu lieu à la Rôtisserie Fusée de Shawinigan-Sud. Merci à Andréanne Chênevert pour sa conférence, tant appréciée, sur l'hygiène dentaire. Nous avons clôt cette soirée par le jeu «On connaît la chanson» et croyez-moi il y a du talent à H.S.I.

Pique-niques été 2014



Les lundis midi on se réunit au Parc des Canotiers avec nos pique-niques en folies ! Beaucoup de plaisir à l'horizon !!! On vous y attend pour le mois d'août !!!

Activités à venir...

Activités estivales en semaine

Du 30 juin 2014
au 18 août 2014

Activité du lundi

Pique-niques

Endroit : Parc des canotiers
(parc en face de l'Auberge Gouverneur)

Heure : 11h30 à 16h00



Tous les vendredis

Activité du vendredi

Café-rencontre

Endroit : À nos bureaux
442, 4e Rue, local 202, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



Nos 2 voyages

1^{er} voyage

12 août 2014 **Journée au camping Otamac**

en cas de pluie remis au lendemain
Endroit : camping Otamac
Heure : 11h30 à 21h15

***Apportez votre lunch pour le dîner**

Réserver avant le 6 août 2014



2^e voyage

Journée au Festival Western

9 septembre 2014 Endroit : St-Tite(départ de la
Plaza de la Mauricie
Heure : 12h00 à 21h15

***Apportez votre lunch pour le dîner**

Réserver avant le 3 septembre 2014



Activités automnales en semaine

Tous les lundis
à partir du 8 septembre 2014

Activité du lundi

Boccia

Endroit : Salle Théodoric-Lagacé
1605, 117^e Rue, Shawinigan-Sud
Heure : 13h30 à 16h00



Tous les mardis
Date à déterminer

Activité du mardi

Cuisine collective

Endroit : Tablée Populaire La Mère d'Youville
403, 4^e Rue, Shawinigan
Heure : 13h30 à 16h00



Merci à nos partenaires



UNITÉ RÉGIONALE
DE LOISIR ET DE SPORT
DE LA MAURICIE

Québec

Luc Trudel
Député de St-Maurice

VILLE DE
SHAWINIGAN
un courant
d'énergies

Activités à venir...

Activités automnales en semaine (suite...)

Tous les vendredis

Activité du vendredi

Café-rencontre

Endroit : À nos bureaux

442, 4^e Rue, local 202, Shawinigan

Heure : 13h30 à 16h00



septembre 2014

Notre Rallye

Endroit : à déterminer

Heure : à déterminer

Activités automnales du samedi

Nos repas collectifs mensuels

18 octobre 2014

Souper de la rentrée

Endroit : Stratos Pizzeria

1863, avenue St-Marc, Shawinigan

Heure : 17h

Date limite pour réserver

15 octobre 2014

***Places limitées**

15 novembre 2014

Souper d'automne

Endroit : Salle de L'Armée du Salut

663, Viger, Shawinigan

Heure : 17h

Date limite pour réserver

12 novembre 2014

***Places limitées**

Nos soirées Bingo

27 septembre 2014

25 octobre 2014

29 novembre 2014

Bingo

Endroit : Tablée Populaire La Mère d'Youville

403, 4^e Rue, Shawinigan

Heure : 19h30 à 22h00



Suggestions de Viateur

par Johanne Lecesse

Voici quelques suggestions pour des activités !



Midis musicaux à la Place du Marché

C'est un rendez-vous, les mercredis de 12h05 à 12h50. Achetez votre lunch chez l'un des commerçants du centre-ville.

6 août 2014 Caleb trio jazz (jazz)

13 août 2014 Contra Danza (musique du monde)

20 août 2014 Auguste (chanson)



Source : Culture Shawinigan: Un été signé Shawinigan, 20 juin au 31 août 2014

Classique internationale de canots de la Mauricie

C'est en sillonnant la magnifique région de la Mauricie que la rivière St-Maurice devient le cadre de la Classique internationale de canots depuis 1934. Des athlètes courageux se mesurant à cette rivière légendaire sur 200 km en 3 étapes de La Tuque à Trois-Rivières. C'est plus de 35 000 visiteurs qui pendant 4 jours de festivités culturelles et sportives viennent célébrer.

Du 29 août au 1er septembre, venez vivre l'expérience de la Classique internationale de canots de la Mauricie. Encouragez les athlètes sur l'ensemble du parcours de La Tuque à Trois-Rivières et participez aux nombreuses festivités culturelles et sportives sur les différents sites en bordure de la majestueuse rivière St-Maurice.

Plus de détails à venir...



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

Spectacle de Laurent Paquin

L'ereure est humaine

Près de 4 ans après la fin de la tournée *Tout est relatif* (Olivier 2007 - Spectacle de l'année), Laurent Paquin est de retour avec un tout nouveau show. Fidèle à son style, l'humoriste soulève les absurdités du quotidien, de la société et de l'être humain. Avec ce troisième spectacle, Laurent Paquin revient plus en forme que jamais et partage au public quelques parcelles de sa vie personnelle, une première pour l'humoriste.

Date : 19 septembre 2014, 20h

Endroit : Salle Philippe-Filion, Centre des arts

Coût : Au guichet: 45,50 \$ / Achat téléphonique et achat en ligne: 48,50 \$ / Taxes et frais de service inclus.

Billetterie : 819-539-6444

Site web : www.cultureshawinigan.ca

Source : www.cultureshawinigan.ca



La zone écolo !



AVANT DE JETER, ÉCOUTEZ VOTRE VOIX ÉCOLO !



VOTRE VOIX ÉCOLO.com

Et pourquoi ne pas profiter de la période estivale de façon responsable

Eh oui, c'est l'été avec tous ses charmes, facilités, sa température généreuse et bien sûr ses festivités. Voici donc quelques conseils judicieux afin de profiter de tous les atouts que nous offre cette période de l'année de façon responsable.

Premièrement, profitez-en pour vous balader en utilisant des moyens de transport durables tel le vélo (adapté bien sûr !), vos chaises électriques et transporteurs, quelques petites marches dans de beaux sites de la ville, etc. La ville regorge de magnifiques milieux naturels. À vous de les découvrir ! Et au passage, profitez-en aussi pour encourager nos artisans, commerçants et artistes de la région. Faites de l'achat local si profitable à tous !



Laissez-vous vous évader en écoutant le son des oiseaux, en observant les multiples insectes se promener, en jardinant de bons légumes sans engrais chimique. Informez-vous sur les engrais naturels. L'été c'est aussi la saison du compost qui est une plus-value pour vos jardins et ça ne vous coûte rien, en plus de récupérer vos restants de table plutôt que de les envoyer à l'enfouissement. Humez les bonnes senteurs de ses plantes et jolies fleurs pleines de couleurs et surtout qui purifient notre air. Allez y plantez, plantez se sont des puits de carbone absorbant le néfaste CO2 produit par l'activité humaine.



Utilisez les transports en commun plus accessibles qu'à l'hiver et surtout ceux mis à votre disposition pour vous transporter aux différents sites d'activités et festivals. Déposez vos cannettes et bouteilles de plastique dans les bacs de recyclage sur les différents sites que vous visitez. Il y'en a souvent partout. Vous partez en pique-nique, n'oubliez pas d'apporter un sac de vidanges pour ramener vos déchets. Les pelures de bananes et cœur de pommes doivent aussi être jetés à la poubelle. Sinon, si tout le monde les jetterait partout et bien il y en aurait partout... Beurk !



Et finalement pour les fumeurs invétérés, soyez responsables utilisez les places désignées et cendriers mis à votre disposition et ayez avec vous un cendrier portable fort pratique. Les rues de la ville et milieux naturels ne sont pas des cendriers à ciel ouvert... Saviez-vous qu'un mégot de cigarette jetez à l'eau pollue 1 mètre cube d'eau... où la vie y devient très difficile... Pensez-y c'est sérieux !



Voilà quelques petits trucs fort sympathiques et sur ce, je vous souhaite un bel été responsable !

Trucs de Viateur

par Caroline Parent

Eau de cuisson des maïs

Ne jetez pas l'eau de cuisson de vos épis de maïs! Cette eau contient beaucoup de minéraux et elle pourra servir d'engrais naturel à vos plantes d'intérieur. Attendez simplement qu'elle refroidisse et utilisez-la lors de votre prochain arrosage de plantes.

Pour des plantes en santé

Pour des plantes en santé, bien vertes et en forme, il suffit de mettre de la cendre de cigarettes sur la terre. On peut également les arroser avec l'eau de cuisson des pommes de terre.

Pour éviter les chaussettes orphelines

Pour éviter de perdre une chaussette, il suffit d'attacher la paire avec une épingle à nourrice avant le lavage, et de les garder ensemble pour le séchage.

Feuille d'assouplissant improvisée

Vous faites votre lessive et vous avez oublié d'ajouter l'assouplissant liquide ? Pas de problème ! Pour remédier à cet inconvénient, il suffit d'humecter une débarbouillette avec quelques gouttes d'assouplissant liquide et de la placer dans la sècheuse avec les vêtements humides.

Nettoyer les vitres sans laisser de marbrures de savon

Pour nettoyer les vitres sans laisser de marbrures de savon (*Windex*), voici un truc : utiliser du savon à vaisselle sur un chiffon mouillé à l'eau chaude. Bien savonner, bien rincer à l'eau chaude, puis essuyer à l'aide d'un essuie-glace. Terminer avec un essuie-tout et voilà ! Un travail sans marbrures !

Pour défroisser rapidement un vêtement

Pour défroisser à la dernière minute un vêtement léger que l'on porte sur soi, diriger l'air très chaud d'un séchoir à cheveux sur les plis. Ils s'atténueront encore mieux en les lissant avec votre main libre.

Éviter le palissement du linge sur la corde

Pour éviter que les vêtements palissent trop sur la corde à linge, les virer à l'envers avant de les épingler.

Des cintres qui glissent plus facilement

Pour obtenir des cintres qui glissent plus facilement, il suffit de frotter le pôle de la garde-robe avec un papier ciré.

Éviter du repassage

Pour éviter de repasser les chandails de lainage qui sont froissés, il suffit de les suspendre sur la corde à linge durant une journée venteuse. Non seulement ils auront bonne odeur, mais en plus ils seront défripés et prêts à porter ou à ranger.

Exercices et routine

Vous trouvez difficile d'intégrer des exercices dans votre routine quotidienne ? Plutôt que de vous imposer de longues et douloureuses séances, tentez plutôt de faire des séances d'une quinzaine de minutes à quelques reprises durant la semaine au moment opportun : en écoutant la télévision, avant de prendre une douche, en vous réveillant... Il est plus facile de se motiver à faire de l'exercice pour une petite durée et bien plus facile d'intégrer ces séances à un horaire chargé.

Blagues de Viateur**Les énigmes**

par Josée Lacombe

1. Qu'est qui est aussi gros qu'un éléphant, mais qui ne pèse rien ?
Réponse : Son ombre
2. Dans la maison, j'entre toujours par la porte et je sors toujours la dernière, qui suis-je ?
Réponse : La clef
3. Qu'est-il impossible de ramasser quand elle est tombée?
Réponse : La nuit.
4. Quelle est la table qui peut être pliée et repliée, occupe si peu de place qu'on peut la mettre dans sa poche ?
Réponse : La table de multiplication
5. Quel est le point du monde où le vent souffle toujours du sud ?
Réponse : Le Pôle Nord
6. Comment peut-on écrire blanc avec un crayon noir ?
Réponse : En écrivant le mot «blanc» avec un crayon noir !
7. Quelle est la plante que l'on n'arrose jamais, et qui même écrasée ne s'abîme pas ?
Réponse : La plante des pieds
8. Qu'est-ce qui va de ville en ville sans jamais bouger ?
Réponse : La route

Source : inconnue

Saviez-vous que...

par Caroline Parent

« Été des Indiens » : L'origine de l'expression

L'été des Indiens est une appellation d'origine nord-américaine. C'est une période de beau temps qui survient après le premier gel d'automne au Canada, soit en octobre/novembre pour le Québec.

Les températures doivent y être au-dessus des normales pendant au moins trois jours, avec moins de 5 mm de pluie quotidienne pour que la période soit officiellement baptisée « Été des Indiens ».

On a commencé à entendre parler d'«*Indian Summer*» en Pennsylvanie à la fin du XVIII^e siècle. Ce terme a ensuite voyagé dans les régions de New York et de la Nouvelle-Angleterre vers 1798. Il aurait fait son apparition au Canada vers 1821 et en Angleterre vers 1830. 20 ans après son apparition, l'expression s'est établie dans le langage courant du Nord-Est de l'Amérique puis dans tous les pays anglophones. Les francophones du Canada ont alors littéralement traduit ce terme par « **été des Indiens** ».

Pourquoi cette appellation ?

L'origine est incertaine mais plusieurs hypothèses sortent du lot :

- L'appellation « des Indiens » vient des Amérindiens qui profitaient de ce temps doux et sans précipitations pour préparer leurs habitations en vue de la saison froide.
- Les premiers blancs à habiter l'intérieur des terres attribuaient la brume de cette période à la fumée des feux de prairies provoqués par les indiens.
- Les marins anglais, qui voyageaient d'une mer à l'autre, avaient remarqué une ressemblance entre la météo d'automne au Canada et celui observé aux Indes pendant l'été.

Source : <http://www.stimuli-insolite.com/expression-ete-des-indiens-origine-pourquoi/>

Les anniversaires

par Caroline Parent

Août

2.....Éveline Largis
 8.....Louis-André Bélair
 9.....Chantal Vallée
 10.....Caroline Parent
 16.....Marie-Reine Bernier
 24.....Reynald Bellavance

Septembre

2.....Josée Lacombe
 11.....Jessie Lavergne
 11.....Kevin Nzoula Mendome
 13.....Pierrette Dumont
 13.....Hélène Gaucher
 18.....Pierre Dargis
 24.....Suzanne Blais

Octobre

12.....Caroline Boucher
 12.....Michel Charrette
 12.....Pierrette Masse
 14.....Nicole Boisvert
 21.....Jean-Jacques Légaré
 24.....Marcel Bruneau
 26.....Pierrette Guimond
 31.....Gabriel Viens

Novembre

4.....Claire Bolduc
 5.....Lise Boucher
 6.....Rolande Bourassa
 9.....Sylvie Rompré
 13.....Sophie Leblanc
 20.....Dany Martel
 23.....Rose-Aimée Lavigne
 24.....Maude Grenier
 26.....Pierrette Tremblay



Nous vous souhaitons
 un joyeux
 anniversaire
 à tous !



Jeux

Charades

<p>1. Mon premier est un animal qui ressemble à une grosse souris Mon deuxième est le verbe dire à la première personne du singulier au présent Mon tout est un légume croquant</p> <p>2. Mon premier est une partie du corps Mon deuxième n'est pas épais Mon tout est un animal marin</p> <p>3. Mon premier est ce qu'on a au dessus des yeux Mon deuxième est un déterminant possessif Mon troisième est une blessure Mon tout est le mot qu'on dit après avoir demandé quelque chose !</p> <p>4. Mon premier est une voyelle Mon deuxième est une forme On se sert de mon troisième pour voler Mon tout est un oiseau.</p> <p>5. Mon premier est un déterminant possessif Mon deuxième est utilisé pour écrire sur un tableau Si on dévoile mon tout il n'existe plus</p>	<p>6. Mon premier est un animal Mon second est dans un arbre Mon troisième gigote sous la terre Mon quatrième abrite les plantes vertes Mon tout se passe le jour de ma naissance !</p> <p>7. Mon premier est le mâle de la vache Mon deuxième est la onzième lettre de l'alphabet Mon troisième se forme avec du savon et de l'eau On respire mon quatrième Mon tout est une matière de français</p> <p>8. J'utilise mon 1er pour traverser une rivière J'utilise mon 2nd pour marcher Mon tout sauve les gens</p> <p>9. Mon premier sert à couper le bois. Mon deuxième est dans le gruyère. Mon troisième sert à voir. Mon tout se mange à halloween.</p>
---	--

Source : <http://www.takatrouver.net/charades/index.php?a=dernier>

Mot-Mystère Thème : Odeurs et nez

Réponse : 9 lettres

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

- | | | |
|---|---|---|
| <p>A) Acre
Aile
Ambre
Anosmie
Arête
Arôme
B) Base
Bout
C) Caladium
Crème
D) Douce
Droit
E) Effluve
Émaner
Émettre
Épistaxis
Éternuer
Éventé
F) Fade
Fin
Forte</p> | <p>H) Huile
Humer
I) Ionone
Irone
Ive
L) Légère
Lunaire
Lys
M) Miasme
Moisi
Morve
Musc
Myrrhe
N) Narine
Nasale
Nasale
Naseau
Nepeta
Néroli
Nez
O) Odeur</p> | <p>Oindre
Onguent
P) Peur
Pif
R) Rance
Rhinite
Romarin
Rose
S) Sauge
Sentir
T) Tarin
Tenace
Thym
V) Vanille</p> |
|---|---|---|

Mot mystère : 9 lettres

Source : magazine La Semaine Vol 9, no 45, 20 décembre 2013, p. 63

Jeux

Vrai ou Faux

1. Les cellules rouges du sang sont produites par le foie ?
Vrai Faux
2. L'étude des virus est l'immunologie ?
Vrai Faux
3. L'instrument pour mesurer la pression d'un gaz s'appelle l'hydromètre ?
Vrai Faux
4. Il y a 366 jours dans une année bissextile ?
Vrai Faux
5. Les frères Wright ont inventé la bicyclette ?
Vrai Faux
6. Les îles d'Hawaii sont situées dans l'océan Pacifique ?
Vrai Faux
7. Le plus gros Airbus au monde est l'Airbus A380 ?
Vrai Faux
8. La devise du Japon est le yen ?
Vrai Faux
9. Le Titanic a coulé le 15 avril 1912 ?
Vrai Faux
10. La crucifixion de Jésus a été ordonnée par Marcus Brutus ?
Vrai Faux

Source : magazine La Semaine Vol 10, no 16 , 30 mai 2014, p. 66

Qui suis-je ?

1. Je suis un fruit qui pousse protégé par une bogue. Mon arbre s'appelle le châtaigner. Qui suis-je ?
2. Je suis un légume orange et je pousse dans la terre, je suis même caché sous terre jusqu'à ce qu'on m'arrache. Le lapin m'adore. Qui suis-je ?
3. Je suis un légume orange. On me mange surtout en soupe. Je sers aussi de décoration pour la fête d'Halloween. Qui suis-je ?
4. Je suis un fruit jaune, vert. Je suis un fruit à pépins. Je pousse sur un poirier. Qui suis-je ?
5. Je suis un fruit rouge, jaune, vert. On peut me manger avec la peau et j'ai des pépins. Blanche-Neige m'a croqué. Qui suis-je ?
6. Je suis un fruit vert ou rouge. Je suis constitué de petites boules qui se présentent sous forme de grappes. On me cueille aux vendanges. Qui suis-je ?
7. Je pousse dans la forêt ou dans les champs. J'ai un chapeau et un pied. Attention certains sont empoisonnés ! Qui suis-je ?
8. Je suis dans la terre. Je suis un légume qu'on épluche et qu'on coupe pour faire de la purée ou des frites. Qui suis-je ?
9. Je suis un fruit que les humains ne mangent pas. Je pousse sur un chêne. Qui suis-je ?

Source : <http://www4.ac-nancy-metz.fr/eco-meix-rupt-sur-moselle/articles.php?lng=fr&pg=177>

Sudoku

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

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 !



Source : www.sudoku-land.com
Grille du 10 juillet 2014

Solutions des jeux page 18

Recette santé

par Caroline Boucher

GRUAU SANTÉ

Ingrédients (Pour 1 personne)

- 1/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse de yogourt à la vanille
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/2 tasse de lait (je prends du lait d'amande à la vanille)
- 1/4 de tasse de framboises fraîches

Étapes

1. Dans un petit pot Masson, mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.
Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien à l'école ou au travail).

Qu'est-ce que le chia ?

À l'origine, il était utilisé par les Aztèques et les Mayas, qui le consommaient pour sa richesse en nutriments. Fournissant de l'énergie à l'organisme sur de longues périodes, il était reconnu pour améliorer l'endurance de ceux qui le consommaient en libérant du glucose de façon continue dans le sang. D'ailleurs, le mot «chia» veut dire «puissance» dans la langue maya.

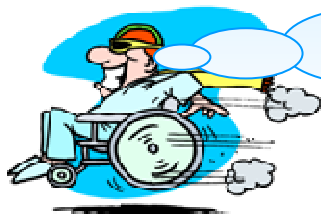
Graine de lin ou de chia?

Si on compare leur valeur nutritionnelle, on se rend compte qu'il y a peu de différences entre le lin et le chia. Ils fournissent tous deux des oméga-3, des fibres, du calcium et du fer. La graine de lin contient un peu plus d'oméga-3, mais ils sont plus fragiles que ceux qui se trouvent dans la graine de chia. Cette dernière apporte davantage de fibres, notamment des fibres solubles, qui aident à contrôler la glycémie et le taux de cholestérol sanguin. Comme ces fibres fournies par le chia donnent aussi une impression de satiété à l'organisme, plusieurs personnes utilisent les graines de chia dans un programme de perte de poids.



Pensée de Viateur

par Caroline Parent



«L'automne est une saison où les couleurs de l'été laissent la place à une symphonie d'odeurs et de lumières qui éclatent pour laisser place à l'hiver, sombre et plus monotone»

Philippe DEUSCHER

Source : <http://regardsfranccomtois.e-monsite.com/pages/citations-et-couleurs-d-automne.html>

Solutions des jeux

Sudoku

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

Mot mystère

Fragrance

Charades

1. radis (rat-dis)
2. dauphin (dos-fin)
3. s'il-te-plaît (cils-te-plaie)
4. hirondelle (i-rond-aile)
5. secret (se-craie)
6. anniversaire (âne-nid-vers-serre)
7. vocabulaire (veau-k-bulle-air)
8. pompier (pont-pied)
9. citrouille (scie-trou-yeux)

Vrai ou Faux

1. Faux (par la moelle osseuse)
2. Faux (la virologie)
3. Faux (le manomètre)
4. Vrai
5. Faux (l'avion)
6. Vrai
7. Vrai
8. Vrai
9. Vrai
10. Faux (par Ponce Pilate)

Qui suis-je ?

- | | | |
|------------------|--------------|--------------------------------|
| 1. la châtaigne | 4. la poire | 7. le champignon |
| 2. la carotte | 5. la pomme | 8. la pomme de terre ou patate |
| 3. la citrouille | 6. le raisin | 9. la gland |



H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

HSI Handicaps Soleil inc.
202-442, 4^e Rue
Shawinigan (Québec) G9N 1G7
Téléphone : (819) 536-5629
www.handicapssoleil.net

Dépôt légal
ISSN
Bibliothèque nationale du Québec
et
Bibliothèque nationale du Canada

Chroniqueurs (euses)

Caroline Boucher

Josée Houle

Josée Lacombe

Johanne Lecesse

Kevin Nzoula-Mendome

Caroline Parent

Philippe Roy

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.net

Participation spéciale

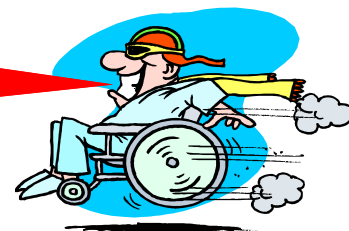
Dany Martel

Responsable de la mise en page

Caroline Parent

Responsable du français écrit

Lise Brousseau



Le Béring

est le journal de l'organisme

HSI Handicaps Soleil inc.

publié 3 fois
par année.

Prochaine parution Décembre 2014

Merci à nos précieux commanditaires




ASSEMBLÉE NATIONALE
 QUÉBEC
M. Pierre Giguère
 Député de Saint-Maurice




VILLE DE SHAWINIGAN
 550, avenue de l'Hôtel-de-Ville
 CP 400
 Shawinigan Qc G9N 6V3
 Téléphone : 819 536-7200
www.shawinigan.ca
Michel Angers
 Maire de Shawinigan


Desjardins
 Caisse du Centre-Sud
 de Shawinigan
André Héon
 Directeur général
 Siège social
 2500, 5^e Avenue
 Shawinigan-Sud (Québec) G9P 1P6
 Téléphone : (819) 536-4404
 Télécopieur : (819) 537-6604
andre.heon@desjardins.com



Lise St-Denis
 Députée de Saint-Maurice-Champlain
Bureau principal
 632, 6^e Avenue, Grand-Mère
 (Québec) G9T 2H5
 Tél. : 819 538-5291 / 1-866-255-4822
 Téléc. : 819 538-7624
Points de service à
 Sainte-Geneviève-de-Batiscan et à La Tuque


Claude Baril
 Propriétaire

Shawinigan Tél. : (819) 536-4141	St-Tite Tél. : (418) 365-3886	Lac-aux-Sables Tél. : (418) 336-2148
--	---	--


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

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

 Tél. : 819 731-8995
 Téléc. : 819 731-8885
karine.lahaye@notarius.net
 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**

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

Merci à nos précieux commanditaires

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

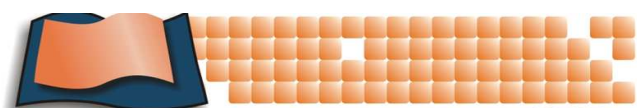


Ressource de maintien à domicile
Villa tournesol
Logements adaptés pour adulte vivant avec
un handicap physique sévère

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



Pour l'intégration de l'enfance handicapée



1999 inc.
Copie Service CD
impressions numériques

photocopie numérique - service de graphisme - service d'imprimerie

452, 4e Rue,
Shawinigan Qc G9N 1G7

819.537.0311
copie.service@cgocable.ca

En septembre n'oubliez surtout pas le mini-rallye 3e édition.



Cette activité de sensibilisation permettra d'ouvrir les yeux de la population aux différents obstacles que nous devons surmonter au quotidien. Les participants devront vivre dans la peau d'une personne ayant des limitations fonctionnelles l'espace de quelques instants.

Bienvenue à tous !