

Le Béring

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

Volume 2, no 1

Janvier 2007

Dans ce numéro :

Mot du Comité des loisirs	2
Mot du comité du journal	
InfoBéring	
Le coin de l'automobile	3
Trucs de Viateur	
Spiritualité	4
Question de santé	5-6
Hommage	7
Le coin des lecteurs	
Suggestion de Viateur	8
L'Internaute	
Recettes économiques	9
Vin et fromage	
Brico-déco	
Question de sport	10
Saviez-vous que...	
Nos écrivains	11
Vie communautaire	12
Blague de Viateur	13
Bandes dessinée	
Jeux	
Anniversaire	14
Babillard	
Top 5	
Solution des jeux	
Mot de Viateur	15
Retour sur...	
Activité à venir	

Avec le soutien financier



Mot de la présidence

Bonjour chers membres et bénévoles. Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2007. Vous avez sans doute rencontré ou croisé notre nouveau directeur général Monsieur Laurier Thibault. Il est en poste depuis le début novembre 2006. Nous allons travailler en

étroite collaboration avec la direction pour vous tous chers membres. Un merci spécial à Sylvie R., Lise M., Isabelle L., Danielle D., qui ont participé au comité d'embauche pour le D.G.. Je tiens à vous rappeler qu'il y a toujours plein d'activités qui vous attendent. N'hésitez pas à vous inscrire et à vous joindre à nous. De plus, en 2007, nous fêtons notre 15^e anniversaire d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc.. Nous aurons besoin

de vous tous pour nous aider à réaliser ce 15^e anniversaire. N'hésitez pas à vous inscrire comme bénévole pour réaliser ce beau et grand projet.

La présidente,
Lisette Crête

Mot de la direction

Chers membres et amis (es), Je suis heureux de profiter de la parution du deuxième numéro du journal *Le Béring* pour vous dire tout l'honneur que j'ai depuis le 6 novembre dernier d'être à la direction d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. J'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs d'entre vous et d'échanger sur différents sujets qui étaient et sont d'intérêt pour vous et votre famille, soit au bureau ou à l'occasion du

souper de la Sainte-Catherine et de la très belle soirée du temps des Fêtes. J'ambitionne avec l'appui des membres du Conseil d'administration de consolider et d'augmenter le financement de notre organisme afin que nous soyons en mesure de vous offrir une prestation de services améliorée qui répondent à vos

besoins et qui favoriseront également une plus grande intégration sociale des personnes handicapées dans tous les domaines de leur vie. Que la nouvelle année 2007 vous apporte paix, bonheur, santé et prospérité et que tous vos vœux deviennent réalité.

Le directeur général
Laurier Thibault

Mot du Comité des loisirs

Bonjour à toutes et à tous,

En septembre 2007 nous fêterons le 15^e anniversaire d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. Pour cela nous aurons besoin de votre aide. Tous ceux et celles qui pourraient nous communiquer les noms et adresses si possible des anciens membres qui ont fait partie d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. sont priés de bien vouloir communiquer avec nous pour nous transmettre ces informations.

N'oubliez pas, à chaque souper, de porter l'épinglette d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. car, il y aura un tirage d'un cadeau pour tous ceux qui porteront l'épinglette. Soyez fiers de porter votre épinglette qui signifie votre appartenance à H.S.I. Handicaps Soleil Inc. Nous aurons un nouveau responsable du Comité des loisirs en janvier 2007, en remplacement d'Isabelle Leclerc, c'est Réjean Basque qui sera appuyé de Michaël Mongrain.

Responsable par intérim du Comité des loisirs,

Lisette Crête

Mot du Comité du journal

Remerciement spécial :

Au nom de tous les membres, employés et bénévoles, je tiens à remercier Lépine Lettrage de Shawinigan-Sud, qui nous a offert gratuitement toutes les pancartes et affiches que nous lui avons demandées comme exemple : l'inscription «Local Lise Mongrain», l'inscription «Direction générale», pancarte pour stationnement privé d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. etc. ainsi que le logo d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. avec ses rayons de soleil que vous pourrez très bien voir à l'entrée du bureau. Encore une fois, merci beaucoup Jeannette pour toutes ces belles choses qui furent très appréciées. N'oubliez pas chers membres qu'il est toujours possible de vous inscrire à l'un ou l'autre des comités que nous avons en téléphonant à nos bureaux.

Lisette Crête



Info Béring

Ordinateurs pour les membres

Grâce au don de Gaz Métro, H.S.I. Handicaps Soleil Inc. est heureux de vous annoncer qu'il y a 4 ordinateurs en place. Ils sont là pour vous tous chers membres. Profitez-en !

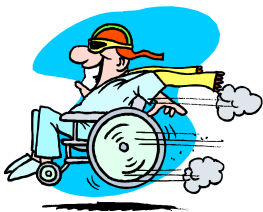
Nouveau local

Il nous fait plaisir de vous annoncer que notre nouveau local porte maintenant un nom : «Local Lise Mongrain.» C'est avec tout notre cœur que nous lui décernons cet hommage, elle qui fût la fondatrice d' H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

Québec vers une stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées

Du 15 janvier au 5 février 2007, Québec tiendra une consultation publique dans le but de doter la province d'une stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées. C'est ce qu'a annoncé, en décembre dernier, la ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Michelle Courchesne. Cette consultation, qui se tiendra à Montréal, dans le Bas-St-Laurent, la Mauricie, la Capitale-Nationale, le Saguenay-Lac-St-Jean et l'Outaouais, réunira les différents acteurs du milieu du travail. De leur côté, les citoyens et les groupes pourront faire part de leurs suggestions et de leurs commentaires dans le cadre d'une consultation en ligne qui a débuté le 4 décembre 2006 à l'adresse www.mess.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Internet de la [consultation publique](#).



La pensée de Viateur

Par Sylvie Lacerte

**Le partage est
une nourriture
qui fait renaître
l'espérance.**

Le coin de l'automobile

Lisette Crête

Nous voici rendu durant la période de l'hiver, la plus à risque d'accidents.

Attention !!!

- 1° Redoublez de prudence
- 2° Avoir de bons pneus d'hiver
- 3° Freinez à l'avance

Et les jours de grosses tempêtes et quand les chemins sont glissants, s'il n'est pas nécessaire de sortir restez à la maison et profitez de cette journée pour relaxer.



Trucs de Viateur

Par Caroline Parent

Pour diminuer la consommation d'électricité

Hydro-Québec recommande de recouvrir le chauffe-eau d'une couverture isolante, surtout dans le cas des appareils datant d'avant 1996.

Pour économiser de l'énergie

Il est souhaitable de remplacer les ampoules traditionnelles pour des fluorescents compacts, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la maison.

Sac de cuir

Si vous rangez un sac en cuir (sac de voyage, sac à main ou autre), bourrez-le de papier pour qu'il ne se déforme pas, et glissez-le dans une vieille taie d'oreiller, cela protégera le cuir.

Pour avoir de belles bottes

L'eau vinaigrée vient à bout des taches et des cernes de calcium.

Un blanc d'œuf battu étendu à l'aide d'un pinceau nettoie aussi le cuir. Laissez sécher avant de polir avec un chiffon en laine sec.

L'intérieur d'une peau de banane enlève les taches sur le cuir brun ou noir.

Si le cuir a été mouillé et que de petites taches de moisissure s'y forment, frottez-les avec un peu de térébenthine. Il ne faut jamais laisser sécher des chaussures en cuir près d'une source de chaleur, sinon la peau durcira et pourra même craquer. Enfin, la vaseline enlève les taches laissées par l'eau. Laissez-la bien pénétrer avant de polir vos chaussures.

Pour nourrir et assouplir le cuir, appliquez sur toute sa surface une bonne couche de vaseline ou de lanoline.

La glycérine liquide donne également des résultats spectaculaires.

Pour redonner son brillant au cuir verni, frottez-le avec du lait écrémé tiède ou de l'huile d'olive, ou encore avec du lait démaquillant.

Source : internet : www.trucsmaison.com

Spiritualité

Par Réjean Basque

Une nouvelle année, une nouvelle chronique, un nouveau départ....! Nous vivons, nous respirons, nous mangeons; tous nos besoins physiques doivent être comblés. Sinon, c'est vers la mort que l'on se dirige. Parallèlement à cela, nous avons des émotions, des désirs, et des états d'âme.

C'est de cette deuxième facette de nos vies que j'aimerais entretenir nos lecteurs(trices). En gros, nous parlerons de notre intérieur, et, comment arriver là où nos rêves nous proposent.

Certaines personnes (moi-même inclus à un certain moment donné) sont dans une situation où les besoins de leur âme ne sont pas comblés. Ainsi, de la même façon que pour les besoins physiques; la résultante mène au malheur.

Il n'y a donc pas de solution visible pour quelqu'un qui, manquant de joie, de paix, d'amour; se retrouve « au bout du rouleau » comme on dit parfois. Certaines personnes se referment sur elle-même en croyant éviter la souffrance que leur enverrait, telle une flèche empoisonnée, le regard des autres.

La sensation de ne plus savoir quoi faire ni où aller; ne plus avoir de buts dans la vie...est évidemment très désagréable à vivre. Essayons de ne pas discuter trop longuement sur ce côté noir; mais, focussons notre « vision » sur les moyens de se sortir d'une fâcheuse position. Vous conviendrez avec moi qu'il ne sert à rien de tourner le fer dans la plaie... Parlons plutôt...et...simplement...très souvent le seul fait d'en parler à quelqu'un permet d'évacuer une tension trop forte.

Pour conclure ce premier « nouveau départ », je vous invite tous et chacun d'entre vous, à m'envoyer vos commentaires, réflexions et, si possible, les moyens que vous utilisez pour vous détendre et pour avoir des moments de joie. Dans ma prochaine chronique nous reviendrons sur ces moyens qui sont à notre portée. Car le chemin est parfois sinueux, mettons donc à profit l'expérience des autres.

À noter que je détiens plusieurs références, telles des amis chrétiens, des dépliants « en contact », ainsi que le support que m'apportent les écrits de la bible. Je suis également conseiller spirituel sur le site « Top-Chrétien.com » que je vous invite à visiter.

Considère le chemin par où tu passes, Et que toutes tes voies soient bien réglées Proverbes 4, 26

Vous pouvez m'écrire à l'adresse suivante :

H.S.I. Handicaps Soleil Inc.
750, Promenade du St-Maurice, Shawinigan,
QC G9N 1L6

Ou bien par courrier électronique :
basquere1@hotmail.com

Question de Santé

par Lisette Crête

Peroxyde

La plupart de nous avons utilisé ce produit depuis des années pour certaines choses.

Les avantages du peroxyde pour la santé

«Je voudrais vous dire les avantages de cette vieille bouteille ordinaire de peroxyde 3 % que vous pouvez vous procurer au coût de 1,00 \$ à n'importe quelle pharmacie.

Mon mari a été dans le domaine médical au-delà de 36 ans, et la plupart des médecins ne vous disent pas ce que le peroxyde peut faire, car ils perdraient des milliers de dollars.»

1. Prenez le bouchon plein (le bouchon blanc qui est sur la bouteille) et gardez ce liquide dans votre bouche 10 minutes par jour, et crachez-le (je le fais en prenant mon bain). Plus de douleurs d'inflammation et vos dents seront plus blanches sans pâte à dent dispendieuse. Utilisez-le au lieu du rince-bouche. (Il est écrit en petit caractère sur la bouteille «rince-bouche.»
2. Laissez votre brosse à dent tremper dans une tasse de «Peroxyde» pour prévenir les microbes.
3. Nettoyer vos comptoirs, dessus de table avec du peroxyde pour tuer les microbes et laisser une senteur de fraîcheur. En mettre simplement un peu sur votre torchon quand vous essuyez ou en aspergez sur les comptoirs.
4. Après avoir rincé votre planche à découper en bois, verser du peroxyde dessus pour tuer la bactérie salmonelle et autres bactéries.
5. J'avais des champignons sur les pieds depuis des années, jusqu'à ce que j'asperge mes pieds avec un mélange de 50/50 de peroxyde et d'eau (spécialement les orteils tous les soirs et laisser sécher.
6. Trempez n'importe quelle infection ou coupure dans du peroxyde 3% pendant 5 ou 10 minutes. Mon mari a vu la gangrène qui ne guérissait pas avec n'importe quel médicament, mais le trempage avec du peroxyde plusieurs fois par jour l'a guérie.
7. Remplissez un vaporisateur avec un mélange de 50/50 de peroxyde et d'eau et gardez-le dans chaque salle de bain pour désinfecter sans dommage votre système de toilette comme de l'eau de javel ou la plupart des désinfectants feraient.
8. Penchez la tête en arrière et vaporisez dans les narines votre mélange de 50/50 n'importe quand, quand vous avez un rhume, ou les sinus bloqués. Ça pétillera et aidera à tuer la bactérie. Retenez le liquide quelques minutes puis mouchez-vous.
9. Si vous avez un mal de dent terrible et que vous ne pouvez pas obtenir un rendez-vous chez le dentiste tout de suite, mettez un bouchon de peroxyde dans votre bouche et retenez-le pendant 10 minutes, plusieurs fois par jour. La douleur diminuera grandement.
10. Et bien sûr si vous aimez que vos cheveux aient un regard naturel, vaporisez la solution 50/50 sur vos cheveux mouillés après une douche et peignez-les. Vous n'aurez pas le peroxyde burnt blonde hair comme sur le paquet décolorant, mais une couleur plus pâle naturelle qui remplaceront le brun fade ou le blond sale. Il pâlit graduellement aussi alors ce n'est pas un changement drastique.
11. Mettre une demi bouteille de peroxyde dans votre bain aidera à se débarrasser des furoncles, des champignons, ou d'autres infections de la peau.

Question de Santé (suite)

par Lisette Crête

Peroxyde (suite)

12. Vous pouvez aussi ajouter une tasse de peroxyde au lieu d'eau de javel à une brassée de blanc de lavage pour blanchir. S'il y a du sang sur les vêtements versez le peroxyde directement sur la tache. Laissez-le reposer une minute, puis frottez et rincez avec de l'eau froide. Répétez si nécessaire.
13. J'utilise du peroxyde pour nettoyer mes miroirs, et il n'y a pas de barbouillage, c'est pourquoi j'aime vraiment ça.
Je pourrais continuer et continuer. C'est une petite bouteille brune qu'aucune maison ne devrait se passer. Avec les prix et les nécessités qui augmentent, je suis contente qu'il y ait une façon d'épargner des tonnes d'argent d'une manière aussi simple, **une manière santé**

Source : Becky Ransey d'Indiana

Wow !!! Recettes pour diabétiques

par Caroline Parent

Recette de Nutella

Ingrédients :

- 1 contenant (250 g) de fromage philadelphia
- 4 c. à s. de splenda (sucre diète)
- 2 c. à s. de cacao
- 1 bouchon de vanille

Préparation :

Dans un bol mélanger le fromage philadelphia, le splenda (sucre diète), le cacao et la vanille. Mélanger le tout à la cuillère. Mettre dans un contenant (le contenant de fromage philadelphia peut faire l'affaire).

Hommage

par Lise Mongrain

Mon admiration va à une petite femme pleine d'énergie et de loyauté; et j'ai nommé Johanne Leccesse.

Depuis bientôt 15 ans, que H.S.I. Handicaps Soleil inc. a été mis sur pied, et durant ces années je ne me souviens pas qu'elle ait été absente à une activité, loisir et réunion. En plus d'être impliquée au sein de plusieurs organismes connexes tels que Café rencontre, Villa Tournesol, Intégration Travail et H.S.I. Handicaps Soleil Inc.

Malgré ses limites physiques, depuis les débuts d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. elle est un exemple pour moi et pour plusieurs d'entre nous par son assiduité, son bénévolat, sa débrouillardise et sa passion pour la vie ce qui fait d'elle une très belle femme que l'on devrait plus souvent sortir de l'ombre.

Merci pour ta disponibilité et ta fidélité durant toutes ces années Johanne.

Avec amour

Lise Mongrain

Le coin des lecteurs

La chronique **Le coin des lecteurs** est une chronique qui permet de publier les lettres des membres. **Le coin des lecteurs** sert aussi à faire un sondage parmi les membres et d'en publier les résultats. Cette chronique nécessite donc votre participation.



Volume 2, N° 1

Suggestions de Viateur

par Johanne Leccesse

Association des pourvoyeurs de la rivière Sainte-Anne inc. (pêche aux poissons des Chenaux)

Dès le 26 décembre, la capitale mondiale du petit poisson des chenaux vous invite à vivre l'expérience d'une tradition typique de la région. Plus de 500 chalets chauffés et éclairés vous attendent sur la glace de la rivière Sainte-Anne. En plus de taquiner le poulamon, profitez d'une foule d'activités familiales : patinoires, anneau de glace, glissoire, clowns, centre thématique sur le poulamon, etc. « L'Événement d'Hivertissant » par excellence!

Horaires : dès le 26 décembre, 7 jours sur 7.

Au Jardin de Piga

Centre jardin situé à Hérouxville, spécialiste en vivaces. Nous offrons plus de 800 variétés de végétaux. Si l'horticulture vous intéresse, il nous fera plaisir de vous accueillir dans nos jardins. Promenez-vous au son d'une musique d'ambiance et si le cœur vous en dit, inspirez-vous de nos aménagements pour planifier vos futures réalisations. Il nous fera plaisir de partager avec vous notre expérience et notre passion. Un simple appel annonçant votre visite ou pour les groupes intéressés à nos activités, une réservation est de mise et nous permet ainsi de mieux vous servir. **Horaires** : de mai à octobre, du lundi au vendredi de 10 h à 19 h, samedi et dimanche de

10 h à 17 h.

Galerie d'Art Sainte-Flore (anciennement Galerie Atelier Denis LaPorte)

On y retrouve une exposition permanente des œuvres de l'artiste peintre Denis LaPorte (huile, pastel, aquarelles, spatule...). Dans ses nouvelles activités, la Galerie veut faire connaître les artistes de la région en mettant l'accent sur leur créativité. **Horaires** : en hiver du jeudi au dimanche, en été du mercredi au dimanche. Vous pouvez téléphoner en tout temps pour un rendez-vous. au 819-538-9164

ou au 819-531-0260

Galerie d'Art Sainte-Flore

3675, 50^e Avenue

Grand-Mère, QC G9T 7C4

Source : Internet :

<http://www.tourismemauricie.com/Portail/index.aspx?sect=0&module=20&ficheID=375>

L'internaute

par Edith Sirois

Courrier électronique

Vous aimez correspondre et avoir des nouvelles de personnes que vous appréciez? Le courrier électronique est là pour vous. Nouveau mode de communication de plus en plus répandue depuis quelques années, il vous permet en quelques secondes d'envoyer un message à votre destinataire situé n'importe où dans le monde. Fini l'attente et le délai de livraison, les deux seules conditions sont de posséder tous les deux une adresse de courrier électronique sur le format : **nom@organisation.domaine** et d'avoir accès à un ordinateur branché à Internet. De plus, cet outil de communication permet d'échanger des fichiers de différents formats.

Vous désirez en connaître davantage sur le courrier électronique et sur son utilisation, n'hésitez pas à nous contacter. C'est avec grand plaisir que nous vous ferons découvrir ce mode de communication.



Edith Sirois

Coordonnatrice Apprentissage virtuel

Centre-Mauricie

Un double-clic sur la découverte!

819-537-5107 poste 210

www.avcm.ca

Recette économique

par France Vincent

Cretons de tante Georgette

Ingrédients



- 1 livre (500 g) porc, veau, bœuf maigre
- 1 oignon haché finement
- 1 tasse (250 ml) mie de pain
- 1 tasse (250ml) lait (1%)
- ¼ c. à thé (1,25ml) clou de girofle
- ¼ c. à thé cannelle
- Sel, poivre au goût

Préparation

Faire cuire tous les ingrédients dans une casserole couverte en laissant mijoter environ 1 heure. Réfrigérer

Note personnelle :

J'ai essayé cette recette et elle est très bonne. Parfois je la mets dans le robot culinaire et j'obtiens une viande qui s'étend très bien sur des biscottes ou des craquelins. Délicieux pour une collation !

2 c. à table = 1 once protéine



Vin et fromage

par Réjean Basque

Les connaisseurs vous le diront les fromages avec du lait cru sont les plus savoureux. En voici quelques-uns:

À pâtes fermes; le baluchon (demi-ferme), le cheddar Îles-Aux-Grues, le tonneau, etc...

À pâtes molles: Le camembert Charles VII, le roquefort Cosse Noir, les Prés de la Bretonne, le paysan Breton, le Cendré des prés, etc...

Jadis tous les fromages étaient fabriqués avec du lait cru. Aujourd'hui, il s'en fait moins pour la préservation le lait subit la pasteurisation. Mais, renseignez-vous auprès de votre épicier, et, prenez note des fromages que nous avons énumérés ici

Dans la prochaine parution nous parlerons de recettes à base de fromage.



Brico/Déco

par Lisette Crête

Porte-mémo

Prendre un livre à couvert rigide, ouvrir, compter 4 à 5 pages et les plier vers l'intérieur. Répéter ce même mouvement des pages jusqu'à la fin du livre. Garnir avec quelques fleurs ou autres. Et vaporiser de la couleur en spray et voici le tour est joué.

Question de sport

par Cynthia Perron

Le Hockey

Connaissez-vous les Cataractes de Shawinigan ? C'est une équipe explosive avec des joueurs de haut niveau comme Danick Bouchard, Francis Paré, et les gardiens de but Marc-André Perron et Ben Macfarlane. Comment joue-t-on au hockey ? Pour débiter on chante l'hymne National du Canada, ensuite pour que la partie commence on doit faire une mise au jeu dans le centre de la patinoire. Au hockey il y a 4 arbitres, 2 pour donner les pénalités de 2 minutes ou plus si le geste est plus grave et 2 pour regarder les lignes de but ou les lignes.

Quand une équipe fait un but on reprend la mise au jeu dans le centre de la patinoire. Les périodes durent 20 minutes mais avec tous les arrêts de jeu la période dure entre 30 et 40 minutes. Les joueurs jouent 3 périodes.

Quand les 3 périodes de jeu sont terminées si le pointage est égal il y a une période de prolongation qui dure 5 minutes. Après la période de 5 minutes si il n'y a pas eu de point ils font des tirs de barrages. Cela consiste que chaque joueur de chaque équipe vont avec la rondelle au centre et font un tir au but jusqu'à temps qu'une équipe est le plus haut pointage.



Saviez-vous que...

par Réjean Basque

Plus on monte vers le nord, plus la population est carencée en vitamine D. Et plus le cancer fait de ravages.

Tout le monde rêve d'une pilule qui diminuerait d'un tiers les décès dus au cancer... Non seulement cette pilule existe déjà, mais en plus, elle ne coûte pas cher et peut être achetée à la pharmacie du coin. Sans ordonnance! Ce comprimé miracle, c'est la vitamine D. On connaît depuis longtemps son effet bénéfique sur les os. Mais on dispose maintenant de preuves de plus en plus convaincantes de son rôle protecteur contre le cancer. William Grant, un chercheur californien, a calculé que 23 000 vies pourraient être sauvées chaque année aux États-Unis grâce à cette vitamine. Edward Giovannucci, un respecté scientifique de Harvard, avance des chiffres encore plus surprenants. Après avoir suivi des dizaines de milliers d'hommes pendant plus d'une décennie, il en a conclu que la mortalité par cancer pourrait diminuer de 29% si on consommait davantage de vitamine D. Pour les cancers digestifs, la diminution pourrait même atteindre 45%.

Source : Revue Québec-science, écrit par Catherine Dubé

Nos écrivains

Participation spéciale de
Françoise L. Bastien

*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*

L'imagination

1. J'ai trouvé la clé de toutes les possibilités
Qui ouvre les portes du monde et me permet de voyager
Avec l'imagination, je n'ai pas besoin d'un avion
Je peux sans escale me rendre à destination
2. Le monde de l'imaginaire est toujours à notre portée
Quand nous avons besoin d'embellir la réalité
La rêverie du jour, les rêves de la nuit
Nous aident à supporter les durs moments de la vie
3. Souvent les inventeurs font preuve de créativité
Des éclairs de génie qui transforment notre vie
Ce sont des inventions qui nous permettent d'évoluer
D'innover en nous laissant plus de liberté
4. Habiter une terre où il n'y a plus de misère
Ce sera encore le rêve des hommes du prochain millénaire
Si nous sommes solidaires pour construire une société
Chacun de nous posant sa pierre; pourrions-nous y arriver ?

C'est sûrement un don d'avoir de l'imagination
Mais il faut faire attention de ne pas se bercer d'illusion

Par Françoise L. Bastien

Vie communautaire

par Laurier Thibault

Centres d'Intervention budgétaire de Shawinigan

Le **Centre d'intervention budgétaire** consacre son action non seulement à aider les familles et les individus qui vivent des difficultés liées à l'endettement, mais aussi à lutter contre les injustices qui portent atteinte à l'ensemble des consommateurs.

Vous avez des besoins dans le domaine :

- Du Budget**
- Votre niveau d'endettement diminue votre qualité de vie.
 - Vous voulez faire le point et voir plus clair dans votre budget.
 - Vous vivez un changement important sur le plan financier.
- De l'Information**
- Vous voulez vous assurer de prendre la bonne décision concernant un achat important (maison, voiture, autre)
 - Vous voulez élargir vos connaissances sur certains sujets.
- De la Consommation**
- Vous avez besoin d'informations concernant vos droits et vos obligations envers un commerçant, un créancier, etc.
 - Vous avez des problèmes avec certains achats.
 - Vous vous sentez agressé par certaines pratiques de vente ou de recouvrement.

N'hésitez pas à consulter le **Centre d'Intervention Budgétaire** de Shawinigan et bénéficier de ses services gratuits sur rendez-vous:

Madame Monique Émond

393, rue Tamarac

Shawinigan (QC) G9N 1T9

Tél : (819) 536-4438 Courriel : acef@infoteck.qc.ca

Qu'est-ce l'accompagnateur.org ?

L'accompagnateur.org est un site Internet qui a été développé par les parents d'enfants handicapés dans le but de venir en aide à d'autres parents vivant la même situation. Le site a été remis à la Fondation S.O.S. Enfants qui vient en aide aux enfants atteints de différents handicaps.

Site internet : <http://www.laccompagnateur.org/>

Blagues de Viateur

ALIMENTS DANGEUREUX

Une diététicienne donne une conférence devant un auditoire bondé.

Les aliments que nous mettons dans notre bouche peuvent presque tous nous tuer d'ici quelques années.

La viande rouge, les boissons gazeuses qui usent les parois de l'estomac.

Personne ne réalise les méfaits à long terme de consommer l'eau qui est pleine de germes.

Mais il y a une chose qui est encore plus terrible et dangereuse que presque tout ce que nous mangeons et mangerons un jour.

Est-ce qu'il y a quelqu'un dans la salle qui pourrait me dire quel aliment peut causer le plus de malheur et de souffrance après en avoir consommé?

Un homme de 75 ans assis dans la première rangée se lève et dit : «Le gâteau de noces»

Source : www.grandrire.qc.ca

Bandes dessinée

par Linda et Nathalie Gravel



Jeux

Nos voisins ont gagné (quelque, quelques, quel que) _____ milliers de dollars à la loterie. Depuis (quel que, quelque, quelques) _____ temps, je me fais (quelques, quels que, quelque) _____ dollars supplémentaires en travaillant le soir.

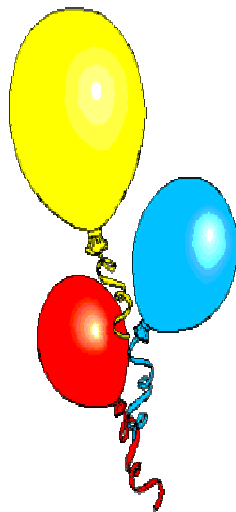
Mot-Mystère

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

- | | |
|----------------|----------------|
| A) aider | M) mode |
| armoire | O) originalité |
| B) bain | R) rembourrage |
| C) cave | rénovation |
| chambre | réparation |
| conseil | S) store |
| cuisine | supervision |
| D) décorations | T) tablette |
| E) escalier | toilette |
| F) fenêtre | |
| G) grenier | |
| H) idée | |

Anniversaires

Serge Brière	1 ^{er} janvier
Rosaire Muise	1 ^{er} janvier
Johanne Leccesse	3 janvier
Michaël Mongrain	7 janvier
Renald Fortier	12 janvier
Simone Turgeon	12 janvier
Ginette Gagnon-Gariépy	14 janvier
Denis Perron	14 janvier
Jeanne-Lise Fortier	18 janvier
France Vincent	18 janvier
Gina Fracas	21 janvier
Hélène Viens	23 janvier
Pierrette Mongrain	1 ^{er} février



Roland Grandmont	2 mars
René Langlois	17 mars
Donald Turgeon	17 mars
Ann Haley	22 mars
Claire Fournier	22 mars
Francine Pépin	28 mars
Ghislaine Béland	30 mars
Émilienne Sanscartier	4 avril
Christiane Lacombe	14 avril
Christine McGregor	19 avril
Jean-Guy Ayotte	23 avril
Isabelle Leclerc	24 avril
Lise Mongrain	25 avril
Suzanne Hardy	30 avril

Top 5

par Susanne Hardy

1. **Have you ever seen the rain, Rod Stewart**
2. **Nine million bicycles, Katie Melua**
3. **I put my trust in you, Grégory Charles**
4. **Meant to fly, Eva Avila**
5. **S'il fallait, Jean-François Breau**

Source : QUÉBEC, RADIO ROCK DÉTENTE ,
Décompte rock détente (radio) , réf. du 9 décembre 2006

Babillard

Table avec 2 chaises, table salon en mélamine

Cage d'oiseaux avec nids. Electrolux avec accessoires.



Info : Lisette
819-533-2439

Triporteur à vendre, 18 mois d'usage, presque pas servi. Couleur bourgogne.



Info : 1-819-523-7929



Le Béring

est le journal de l'organisme

HSI Handicaps Soleil inc. publié 4 fois
par année.

Prochaine parution Mai 2007
Rédactrice-reviseur

Lisette Crête

Responsable de la mise en page et du
français

Caroline Parent

Chroniqueurs (euses)

Réjean Basque

Lisette Crête

Linda — Nathalie Gravel

Suzanne Hardy

Sylvie Lacerte

Johanne Leccesse

Caroline Parent

Cynthia Perron

Laurier Thibault

Edith Sirois

France Vincent

Chroniqueuses – Participation spéciale

Françoise L. Bastien

Lise Doré

Ann Haley

Isabelle Leclerc

Retrouvez-nous sur :

www.handicapssoleil.com

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



HSI Handicaps Soleil inc.

Dépôt légal

ISSN

Bibliothèque nationale du
Québec et

Bibliothèque nationale du
Canada

Mot de Viateur

Un petit rappel : N'oubliez pas cette année, nous fêterons le 15^e anniversaire d'H.S.I. Handicaps Soleil Inc. Soyez au rendez-vous. Il y aura une grosse fête.

Si vous avez des commentaires sur le journal, veuillez nous les faire savoir. Merci !

L'équipe de Viateur

Retour sur ...

Septembre 2006

Vu la température, le souper Méchoui a eu lieu à l'intérieur de l'Édifice Dehauffe. Il y avait 46 personnes Il y a eu de la musique avec Ghislaine Béland au clavier et Marjolaine Nault à l'accordéon. Certains membres ont chanté et le tout s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur.

Octobre 2006

Souper spaghetti Les personnes qui le désiraient mangeaient les yeux bandés. Il y a eu des activités préparées pour jouer dans le noir. Ce fût une expérience enrichissante pour les voyants de se mettre au même niveau que les non-voyants. Il y a eu tirage d'un moitié-moitié. Sylvie Rompré gagnante a remporté la somme de 23 \$.

Il y a eu un souper Hommage à nos bénévoles. Isabelle Leclerc a adressé le mot de bienvenue et de remerciements sincères à tous les bénévoles.

Novembre 2006

Souper fusée B.B.Q avec concours de chapeaux Ste-Catherine. Suzanne Hardy fût la gagnante. Le cadeau fût offert par l'association des petits animaux de la Mauricie.

Décembre 2006

Souper de Noël gratuit pour tous. Tous les membres ont reçu au minimum chacun un cadeau. Le tout était agrémenté de musique.

Activités à venir

Nous annonçons dans cette chronique les activités à venir :

Souper

20 janvier Souper des Rois
17 février Souper St-Valentin
17 mars Cabane à sucre
14 avril Souper de Pâques
26 mai A.G.A.

Bingo

27 janvier
10 et 24 février
10 et 24 mars
7 et 21 avril
5 et 19 mai
9 et 23 juin