

JOURNAL DE L'APHK INC.



Dans ce numéro :



L'été est à nos portes et la vie devient plus facile. Profitons-en pour refaire le plein d'énergie. Bon été !

Mot du président	3
Mot de la directrice générale	4
Des nouvelles de L'Envol	6
Campagne de financement	10
Les ateliers	15
Nouveautés à la Boutique APHK	16
Volets AIS	17
Activités	19
Nouveautés aux membres	20
Barrage routier	22
Devenir membre	26
Membres honoraires 2023	29
Commanditaires	34
Recette	36
Jeux et anniversaires	37
Formulaire d'inscription	40

UN BRIN DE JASSETTE



ÉTÉ 2023

L'Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est inc.

L'Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est inc. est un organisme dont la mission est de promouvoir les droits et de défendre les intérêts des personnes handicapées et de leur famille. Le Conseil d'administration de l'APHK est composé de bénévoles, en majorité membres d'une famille où vit une personne handicapée ou elle-même handicapée.

Les membres du Conseil d'administration élus lors de l'assemblée générale du 21 juin 2023:

- M. Étienne Brodeur, président
- Mme Denise Landry, vice-présidente
- Mme Nicole Barbeau, trésorière
- Mme Yolande Lavoie, secrétaire
- Mme Josée Michaud, administratrice

Le personnel

- Mme Carole Lévesque, directrice générale
- Mme Suzanne Lapointe, agente-soutien administratif
- Mme Réjeanne Drapeau, technicienne comptable
- M. Mathieu Perron, chargé de projet
- Mme Marie-Hélène Pelletier, superviseuse des ateliers de la Boutique APHK
- Mme Annie Michaud, couturière
- M. Martin Desjardins, entretien et désinfection
- Mme Miranda Smith, animatrice au volet AIS
- Mme Sandra Lévesque Michaud, coordonnatrice Résidence L'Envol

655, rue Taché, Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0

Téléphone : 418 492-7149

aphk@videotron.ca

www.aphke.org

Suivez-nous sur Facebook

Ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 17 h

et le vendredi de 8 h 30 à 12 h



Mot du président

L'ÉTÉ ET NOS PROCHES

Il est arrivé. Il s'est fait désirer avec les nombreuses journées froides qui l'ont précédé. Les semailles et plantations ont eu fort à faire pour combattre le froid et le vent. Viennent les floraisons de nos plates-bandes et les cueillettes de nos jardins.

L'actualité continue de nous parler de cette guerre lointaine où nous envoyons des armes pour assurer, avec nos alliés, la protection de notre liberté. Plus près de nous, mais pas trop près, heureusement, des incendies de forêt menacent et effraient les citoyens de plusieurs municipalités.

Depuis plusieurs années, ma belle-sœur anime une équipe lors de l'événement Relais pour la vie à La Pocatière. Cette année, nous nous sommes joints à son équipe, Anne-Marie et moi. Nous avons marché en rond, 11 tours. Il y avait des centaines de sacs blancs lestés de sable dont un au souvenir de Solange. Il contenait un lampion que nous avons allumé lorsque la noirceur fut venue. Nous avons pris des photos assis sur le sol. Comme une dernière étape dans notre processus de deuil.

L'événement est émouvant, simple. On y célèbre dignement ceux et celles qui combattent, qui nourrissent et entretiennent l'espoir. Ceux et celles qui ont vaincu sont heureux, heureuses de venir exprimer leur solidarité. Enfin on se rappelle avec tendresse et on se recueille au souvenir de ceux et celles qui ont été victimes d'un cancer.

Nous vivons ces événements en nous entourant des personnes qui nous sont chères; nous nous manifestons de l'attention. Nous nous disons que nous aurions pu être encore plus proches de ces personnes qui nous ont quittées. Nous le regrettons; il nous reste les souvenirs.

Soyons proches des personnes qui nous entourent, y compris celles qui sont différentes. Particulièrement de celles qui sont différentes.

Que l'été soit comme une caresse, qu'il nous enveloppe de bienveillance, nous et nos proches.

Étienne Brodeur, président



Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

L'été est une saison brève, mais chaque fois marquante. On est plus souvent dehors, plus souvent en gang, plus souvent apaisé : l'esprit est gorgé de soleil et de chaleur, le corps courbaturé de toutes les activités qu'il a faites et, surtout, le cœur rempli de gratitude. Ah l'été ! Cette belle saison que je préfère !

On est prêt pour vous offrir de belles activités pour la période estivale. Pour ce faire, nous avons accueilli dernièrement deux nouvelles personnes dans notre équipe :

Marianne Ouellet, étudiante en techniques d'éducation spécialisée sera avec nous pour 8 semaines à raison de 35 heures/semaine pour notre projet Défi. Cette année, dû à un manque de main-d'œuvre à Répît-Loisirs-Autonomie, certaines familles se retrouvent sans répît pour la période estivale. En collaboration avec Répît-Loisirs-Autonomie et le CRDI-TSA-DP, nous avons réorganisé notre horaire afin d'aider ces familles. Donc, nous aurons plus d'enfants cette année qui recevront nos services. Bienvenue Marianne, je te souhaite de passer un bel été avec nous.

Miranda Smith fait partie de l'équipe pour une certaine période ; le temps de combler le poste d'Agent(e) d'intégration. Miranda organisera des activités pour les membres et viendra en support à Marie-Hélène pour différentes tâches. Bienvenue Miranda, tu auras des heures de plaisir avec les membres et l'équipe bien sûr !

Le 21 juin dernier a eu lieu, dans nos locaux, notre assemblée générale annuelle. Une vingtaine de personnes étaient présentes et ils ont pu prendre connaissance de nos

états financiers et constater tout le travail accompli par le personnel et les bénévoles lors de la présentation de nos bilans d'activités. Merci à l'équipe du conseil d'administration ; des gens de cœur. En passant nous avons deux postes à combler, si vous avez le goût de vous joindre à nous, n'hésitez pas à me contacter.

Je prends ces quelques lignes pour remercier tout le personnel de l'APHK et de la résidence L'Envol, c'est toujours plaisant de travailler avec une belle équipe de travail.

Je tiens également à remercier tout spécialement nos bénévoles, grâce à eux, l'APHK continue de s'accroître.

Un bon et bel été à tous !

Carole Lévesque, directrice générale



Une petite nouvelle...



Bonjour! Mon nom est Miranda Smith.

Mon bagage comprend une technique en Soins préhospitaliers d'urgence, plusieurs années en tant que préposée aux bénéficiaires et de service à la clientèle.

Je fais maintenant partie de l'équipe d'accompagnement et intégration sociale pour cette merveilleuse association. J'adore bricoler et préparer des activités, que ce soit à la maison ou à l'APHK.

J'ai hâte de tous vous rencontrer et j'espère que vous aimerez les activités ainsi que ma façon de les animer.

Si vous avez des idées d'activités, s'il vous plaît me le laisser savoir au courriel suivant : mirandas2001@hotmail.com

Vous pouvez aussi m'apporter une liste lors des activités du mois de juillet.

Au plaisir de se rencontrer!

Miranda Smith



Des nouvelles de la résidence L'Envol



Bonjour à vous tous,

Un petit aperçu des derniers mois et des mois à venir ...

Dans la dernière parution, il fut question de manque de personnel, heureusement suite à une visite au Cégep nous avons pu faire l'embauche de quatre étudiantes. Ces embauches ont réglé l'enjeu de personnel qui a occasionné plusieurs casse-têtes. Nos nouvelles employées sont Sednaé Bernier Plante, Ariane St-Amant, Geneviève Allard, et Sofianne Pelletier. Bienvenue à elles dans l'équipe.

En avril dernier, nous avons eu la visite de Mathieu Rivest, Député. Il a pu constater à quel point notre service d'hébergement est de qualité.

Lors de notre événement porte ouverte, nous avons pu accueillir des gens de la communauté afin de leur faire découvrir notre milieu rassurant et normalisant. Par la même occasion, nous avons amassé des dons et quelques personnes ont profité de l'occasion pour ajouter leur nom sur notre liste d'attente. Quelle fierté de pouvoir offrir ce service dans notre région. Rappelons que notre Résidence est unique dans le Kamouraska.

La campagne de financement étant terminée, nous avons amassé une somme de 35 638 \$. Nous sommes bien fières de ce montant amassé même si nous n'avons pas atteint notre objectif. Merci à tous nos généreux donateurs. Votre aide est précieuse et assurera la qualité des soins et les services de la résidence.

Lors de vos dernières visites vous avez pu constater que nous avons débuté les travaux des aménagements extérieurs. Vous pourrez voir l'évolution au fil des semaines.

Ce sera toute une fierté que nos résidents bénéficient de cet espace pour profiter des beaux moments en famille ou entre amis.

Sylvie-Anne a quitté ses fonctions au niveau des activités en mai dernier. Au nom des résidents merci pour tous les beaux moments que tu leur as permis de vivre. Merci pour ta présence assidue et ton dévouement. Tu reviens nous voir quand tu veux.

L'aménagement floral extérieur a été réalisé par Hélène Langlois et sa mère. Merci à vous deux.

Voici les anniversaires qui ont été soulignés dernièrement.

Hélène Langlois, 15 avril

Marianne Fraser, 16 mai

Merci à tous nos employés pour leur dévouement au quotidien, votre travail est essentiel.

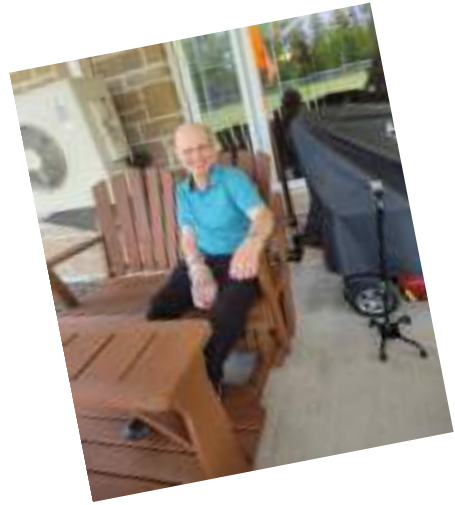
Commencez chaque journée comme si elle avait été écrite spécialement pour vous.



Lors du barrage routier à Saint-Pascal.



La vie à L'Envol



Bonne Journée, 



Aménagement des plates –bandes de l'APHK.

Plusieurs bénévoles et donateurs ont contribué à la réalisation des plates –bandes de l'APHK.

Notre façade sera bientôt enjolivée par ces magnifiques plantes qui sont en pleines croissances .

De plus une belle pelouse a été installée à la mi-juin suite à un projet d'aménagement grâce à la ville de Saint-Pascal et la caisse Desjardins.

D'autres aménagements sont à venir grâce à ces contributions.

Merci à Mme Solange Morneau qui a tenu sa promesse!
Elle a fait la première tonte de notre magnifique pelouse.





Nouveautés à la résidence L'Envol

Une fourmilière à L'Envol !

Qu'est-ce que c'est ?

Un trou laissé par la chute d'une
météorite ?

La nouvelle plage de Saint-Pascal ?



Mauvaises réponses !

C'est le futur emplacement du gazébo de la résidence L'Envol, préparé ces dernières semaines par quelques fourmis humaines, dont trois bénévoles : Michel Boucher, Laure et Noé Perron 😊

En mai, nous avons excavé le sol en vue d'installer le gazébo et le terrain multisport. Nous en avons nivelé le fonds avec Michel et Laure, qui ont bravement affronté la chaleur.

En juin, nous avons préparé le fonds avec du gravier compacté avec Laure au compacteur et nous avons monté les bancs de rangement avec Noé.

Prochaines étapes ? Couler le béton pour la base du gazébo et pour le terrain multi-sport, le plus tôt possible ! Ensuite, on passera au terrain de pétanque et à la terrasse .

C'est toujours plaisant de travailler avec les bénévoles que je remercie chaleureusement. C'est aussi agréable de prendre une petite pause en jasant avec les résidents et les employées !



Certains ont dit qu'on voyait sur cette photo la future piscine pour les bains de pieds des résidents de L'Envol, mais ce sont de fausses rumeurs ! Ce n'est pas non plus le futur chalet de Paul, mais plutôt un terrain destiné aux sports, entre autres le basketball

Nouveau spécialiste en montage de bancs de rangement.

Nous avons appris en mai dernier que le programme Soutien à l'action bénévole bonifiait le financement de ce projet de 3000\$. Très bonne nouvelle transmise par le bureau de Mathieu Rivest, député de la Côte-du-Sud. 😊

SURPRISE!



Mathieu Perron, chargé de projet

Bilan de campagne « Un bon coup contre la hausse des coûts ! » au profit de la résidence L'Envol

Du 15 février au 29 juin 2023, nous avons récolté 35 638\$, soit près des 2/3 de notre objectif qui était ambitieux ! Il nous fait plaisir de souligner ici la contribution des principaux partenaires financiers qui ont contribué à la campagne :

Partenaires Bronze (100-999\$)

Dons anonymes (2)
 Normand Alexandre
 Alimentation René Pelletier Ltée
 Armand St-Onge Inc.
 Marlène Bernier
 Raymond Bernier
 Amélie Boisvert
 Colette Boucher
 Joseph et Suzanne Briand
 Patricia Briand
 Caron Groupe Funéraire
 CarrXpert Carrosserie S. Massé
 Anne-Marie Chamberland Bernier
 Compagnie Normand
 Danielle Daigneault
 Monique Dumais
 Fonds régional d'investissement en économie sociale
 Charles-Antoine Gagnon
 Garage N. Thiboutot Inc.
 Cindy et Robert Gauthier
 Sophie Gendron
 Gestion B.S.R. Inc./Familiprix
 Gestion HMR Inc./Hervé Bérubé
 Jean-Luc Rivard et Fils

Réjean Joseph
 Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales
 André et Andrée Laforest
 Nicole Lagacé
 Jacques Langlois et Raymonde Ostiguy
 Suzanne Lapointe
 Martine Lavoie
 Sarah Lavoie
 Alain Lévesque
 Claire Lévesque
 Richard Martel
 Danielle Moreau
 Madeleine Moreau
 Solange Morneau
 Marcel Ostiguy
 France Paquette
 Françoise Paquette
 Guy Pelletier
 Plomberie KRTB
 Plomberie Pascal Dumais
 Jean-François Proulx
 Jean-Pierre Rossignol
 Jacinthe Roy
 Gaétane Saint-Cyr
 Murielle Sauvé

Partenaires Bronze (100-999\$)

Nicole Soucy

Partenaires Argent (1000-2999\$)

Christian Dubé, ministre de la Santé

Carmen Paradis

Les serres de la rive Inc.

Mathieu Rivest, député de la Côte-du-Sud

Partenaire Or (3000-4999\$)

Club Rotary de Rivière-du-Loup

Partenaire diamant (5000-9999\$)

Don anonyme

Partenaire Platine (10 000-49 999\$)

Guillevin International Inc.

C'est sans compter le soutien de 46 personnes qui ont donné entre 10 et 99\$.

Au nom de toute l'équipe de l'APHK et au nom de tous les résidents de L'Envol, un immense merci à tous ceux qui ont contribué directement ou indirectement à la campagne !





ÉCLATE-TOI AVEC L'APHK!

20 AOÛT 2023

10H00 À 16H00

C'EST LE MOMENT DE JOUER!

Entrée
gratuite sur
le site

Plaisir et
surprises seront
ou rendez-vous

Carte de jeu: 15\$
(cette carte permet
d'accéder à tout les
kiosques)

*A noter qu'il est possible
de payer pour un
nombre minimum de jeu*

- Jeux d'adresse
- Jeu gonflable
- Maquillage
- Tattoos temporaire
et plus encore

BÂTIMENT DE L'EXPO AGRICOLE À SAINT-PASCAL





Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

L'été frappe enfin à nos portes. Malgré le beau temps qui s'installe, les travailleurs continuent de donner le meilleur d'eux-mêmes. On a vu apparaître en boutique les cartes avec insecte pour moustiquaire intégré, les boîtes à fines herbes et les plants de légumes, de fleurs et de fines herbes. Dans les prochaines semaines, nous continuerons nos articles à saveur estivale.

Les travailleurs prendront un congé bien mérité à partir du 23 juillet. Nous reviendrons en force et reposés dans la semaine du 13 août. Ces vacances nous permettront de faire le plein d'idées afin de vous présenter de nouveaux articles pour la boutique.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires sur nos produits et à aimer notre page Facebook.

[Boutique APHK](#) | [Saint-Pascal QC](#) | [Facebook](#)

Bonne été à chacun et chacune d'entre vous!

Marie-Hélène Pelletier, *superviseure d'ateliers*



Nouveautés à la Boutique APHK





Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Bonjour à tous,

Dans les derniers mois, j'ai eu la chance de partager quelques belles activités avec plusieurs d'entre vous. Parmi elles, des ateliers de cuisine, de la fabrication de chocolat pour Pâques, un dîner spécial cabane à sucre, de la zoothérapie, de la marche active ainsi que des bricolages. De plus, de la méditation a été offerte une à deux fois, chaque mois par Sylvie-Anne.

Je vous souhaite à tous un bel été. Profitez du soleil et de vos proches le plus souvent possible.

Marie-Hélène Pelletier

Voici quelques photos des dernières activités.



Bricolage de Pâques



Cabane à sucres
à l'Envol :



Activités chocolat avec Yolande :



Zoothérapie :



Fête foraine

Le 29 avril dernier, nous avons offert à tous nos membres, une fête foraine avec repas et 12 jeux d'adresse. Le tout s'est déroulé à la salle municipale de Mont-Carmel. Voici quelques images du plaisir que nous avons partagé tous ensemble.





Organisme Communautaire de bienfaisance.

Finautonome est un organisme communautaire de bienfaisance voué au bien-être financier des personnes en situation de handicap.

Nous offrons de l'accompagnement pour les aider à accéder plus facilement à l'aide financière qui existe pour elles, à travers des programmes et des mesures fiscales des gouvernements.

De plus, nous sensibilisons les milieux financiers et professionnels afin qu'ils contribuent, eux aussi, à l'accès à ces programmes pour leur clientèle en situation de handicap.

Pour de plus ample renseignement aller sur le site internet:

www.finautonome.org

Ou

Appeler directement : **1-833-866-7334**



Un nouveau service au Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent

Équipe multidisciplinaire

Un projet pilote innovant de service d'intervention sociale de première ligne pour améliorer l'accès à la justice.

Agente de liaison

Créer des liens avec les partenaires pour améliorer le référencement et l'accès à la justice

Le Centre de Justice de proximité du BSL

Offre des services d'informations juridiques gratuits pour tous dans les 8 MRCs du BSL depuis 12 ans

Grâce à la participation financière du
Gouvernement du Québec

Services aux citoyens et citoyennes

Un accompagnement personnalisé et unique pour améliorer l'expérience des personnes à travers le système judiciaire

Milieu de stage

Offrir aux étudiants et étudiantes un nouveau milieu de stage unique et stimulant

Pour plus d'informations:

Marie-Christine Loubert
Coordonnatrice psychosociale
418-722-7770 #110
mcloubert@cjppqc.ca
justicedeproximite.qc.ca

Pour parer l'absence du supermarché de Saint-Pascal approvisionnez-vous à la Boutique APHK.

Vous y trouverez de succulents produits régionaux.

Café, thé et tisane pour tous les goûts.

Des condiments, sauces, confitures, produits d'érable, miel, sel des pèlerins, granolas.

Une belle variété de produits régionaux vous attendent.



Au plaisir de vous voir !



Barrage routier 2023

Le 27 mai, des membres de l'APHK ainsi que des bénévoles ont effectués un barrage routier afin de recueillir des fonds au profit de l'APHK.

Nous avons amassé un total de :

3 302 \$

Nous tenons à dire un gros «MERCI!» à toute la population pour votre grande générosité. Cela permettra à l'APHK de continuer d'offrir à ses membres des services et des activités.

Un merci tout particulier à la station de radio Chox97.5 de la Pocatière pour la publicité du barrage routier.



! Nouveau service de transport dans la région !

🌟 Taxi transport Kamouraska est fier d'annoncer l'ouverture de son nouveau service de taxi et de transport adapté dans la région. Nous sommes déterminés à offrir des solutions de transport accessible, fiable et de qualité supérieure à tous les résidents, y compris ceux ayant des besoins particuliers.

🏠 Que vous ayez besoin d'un transport pour vos rendez-vous médicaux, pour des trajets longue distance, pour vos courses quotidiennes ou tout autre déplacement, notre équipe est là pour vous. Nous nous engageons à vous offrir une assistance complète tout au long de votre trajet, en veillant à votre confort et à votre sécurité.



Propriétaire Renée Gagnon

📞 Pour réserver votre trajet dès maintenant, appelez-nous au 418-315-3388. Nous sommes prêts à répondre à toutes vos questions et à organiser vos déplacements en fonction de vos besoins spécifiques.

📱 Vous pouvez également nous suivre sur la page Facebook: Taxi transport Kamouraska, pour être à l'affût des dernières nouvelles.

Nous sommes impatients de vous accueillir à bord de nos véhicules. L'équipe de Taxi transport Kamouraska 🚗

Mes incontournables visites estivales du bas-Saint-Laurent!

Notre magnifique région mérite notre attention.

Chaque été je me fais toujours un plaisir d'y retourner seul ou avec mes invités.

- Évidemment La Boutique APHK est une boutique-cadeau par excellence.
- La promenade du Kamouraska au coucher du soleil.
- Le parc des grèves à Notre-Dame-du-Portage. Pour un pique-nique en temps de canicule.
- Vignoble Amouraska pour déguster nos produits du terroir à Saint-Alexandre.
- Le parc de la Madone à Saint-André-de-Kamouraska pour une pause et se ressourcer.
- Le parc du l'ancien quai de Saint-André-de-Kamouraska et le sentier des aboiteaux pour une magnifique promenade. Il y a un parc pour enfant.
- Le glacier des battures à Notre-Dame-du-Portage pour un bon rafraîchissement.

Tous ces lieux sont accessibles facilement.

Suzanne



La curiosité est la capacité à s'interroger et à poser des questions, c'est un trait de caractère admirable, qui doit être encouragé et cultivé chez chacun. Pour être curieux, il est nécessaire d'avoir le courage et la volonté de chercher les réponses / les expériences pour rassasier notre curiosité.

La **Boutique APHK** sera au marché public de Saint-Pascal le dimanche 9 juillet 2023. On vous y attend en grand nombre.



AVIS DE RECHERCHE

Comme la majorité de nos articles sont fabriqués à partir de matériaux recyclés, nous sommes présentement à la recherche de :

- ◆ Des pots Mason
- ◆ Du tissu en coton,
- ◆ Des jeans de couleur,
- ◆ Des fermetures-éclair,
- ◆ Des petits boutons de couleur,
- ◆ Des poignées d'armoires et des crochets,
- ◆ Des retailles de bois franc.

Si vous avez d'autres matériaux à nous proposer, communiquez avec nous !

SVP toujours communiquer avec nous avant de passer.

Pour information, veuillez communiquer avec Marie, du lundi au jeudi, au 418 492-7149, poste 2004.

Nouveaux Membres

- * Adaline Lebel
- * Louis-Philippe Tremblay
- * Océane Cloutier-Brodeur



DEVENIR MEMBRE DE L'APHK

Pourquoi devenir membre ou renouveler votre adhésion à l'APHK?

Il peut y avoir plusieurs raisons :

- ⇒ Pour la cause;
- ⇒ Pour appuyer activement une équipe dévouée et enthousiaste;
- ⇒ Pour soutenir les services qui sont offerts et la réalisation de projets.
- ⇒ Et plus encore...

Mais, tout d'abord, c'est un acte d'engagement, c'est un premier geste à poser envers notre organisme. Ça permet de créer un sentiment d'appartenance et cela fait toute une différence pour nous, car plus il y a de membres et plus cela augmente notre crédibilité et nous permet de mieux représenter, promouvoir et défendre les intérêts de notre clientèle.

Votre adhésion est importante pour nous et merci de nous soutenir en ces temps plus difficiles. Le coût est de 10 \$ par an ou 20 \$ pour deux ans.

Procédure pour adhérer ou renouveler la carte de membre en ligne

1. Pour devenir membre ou renouveler votre carte rendez-vous sur aphke.org/boutique : carte de membre
2. S'il s'agit d'une nouvelle adhésion, passez directement à l'étape 5.
3. S'il s'agit d'un renouvellement et que vous n'êtes pas déjà connecté, cliquez sur "connectez-vous" afin de vous identifier.
4. Entrez les informations demandées et passez à l'étape suivante.
5. Choisissez la catégorie "adhésions" dans le menu principal de la boutique.
6. Prenez connaissance des indications qui vous guideront sur la marche à suivre puis choisissez la carte de membre appropriée.
7. Remplissez les quelques champs obligatoires et ajoutez la carte à votre panier.
8. Une fois vos achats à la Boutique APHK terminés, cliquez sur "voir le panier" et suivez les instructions pour finaliser votre commande.

Vous avez besoin d'aide ? Consultez notre guide à :

aphke.org/boutique/informations-cartes-de-membre.

Vous avez plus de questions ou rencontrez un problème sur le site de la Boutique APHK?

Contactez l'assistance technique à : support@aphke.org

Vous voulez organiser une rencontre entre amis pour une jasette ou une réunion dans un environnement agréable et convivial, tout en sirotant un p'tit café ? C'est possible! Communiquez avec nous pour connaître les dates disponibles et le nombre de personnes qu'il nous sera possible d'accueillir.



Grandes activités

Consultez notre page Facebook et notre site Internet pour plus d'informations.

Activités régulières

Plusieurs des activités régulières continuent de se passer de façon virtuelle, mais les activités extérieures et les sorties sont de retour. Les inscriptions se font directement sur notre site Web, au www.aphke.org/membres/, cette section étant réservée aux membres du volet AIS. Consultez notre calendrier sur le site Web au www.aphke.org

Les membres honoraires 2023

Alimentation Provigo Gabriel Landry

Architecte Daniel Dumont

Arpentage Côte-du-Sud

Caisse Desjardins Centre-Est-de-Kamouraska

Camille Dumais inc.

C.G. Thériault inc.

Chevaliers de Colomb Local 2941 de St-Pascal

Club des 50 ans et plus de Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Saint-Pascal

Club Lion de Mont-Carmel

Club Lions de Saint-Pascal

Claude Langlais

Clément Massé

Électrizonne inc.

Équipements JPL inc.

Gaétan Lévesque

Groupe funéraire Caron

Industries Desjardins Ltée (Les)

Jean-Guy Morin

Jean-Marie Rossignol

La compagnie Normand Ltée



Les membres honoraires 2023

Le Placoteux

Le Jardin des Pèlerins

Marcel Charest & Fils inc.

Monique Bélanger

Municipalité de Kamouraska

Municipalité de Mont-Carmel

Municipalité de Saint-Alexandre-de-Kamouraska

Municipalité de Saint-André

Municipalité de Saint-Germain

Municipalité de Saint-Bruno

Municipalité de Sainte-Hélène

Municipalité de Saint-Joseph

Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri

Ovila Thiboutot inc.

Robert Dufour

Rodrigue Lagacé

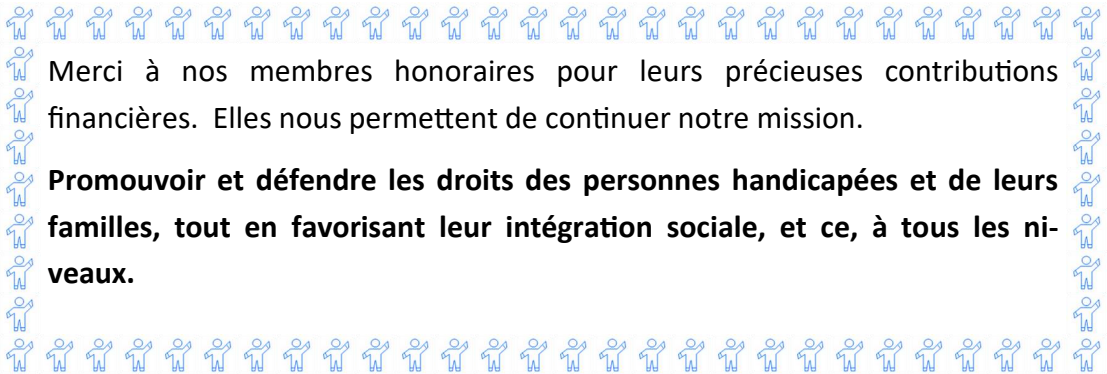
Tannerie des Ruisseaux

Thériault Lucie

Toiture C.V. Dionne

Ville Saint-Pascal





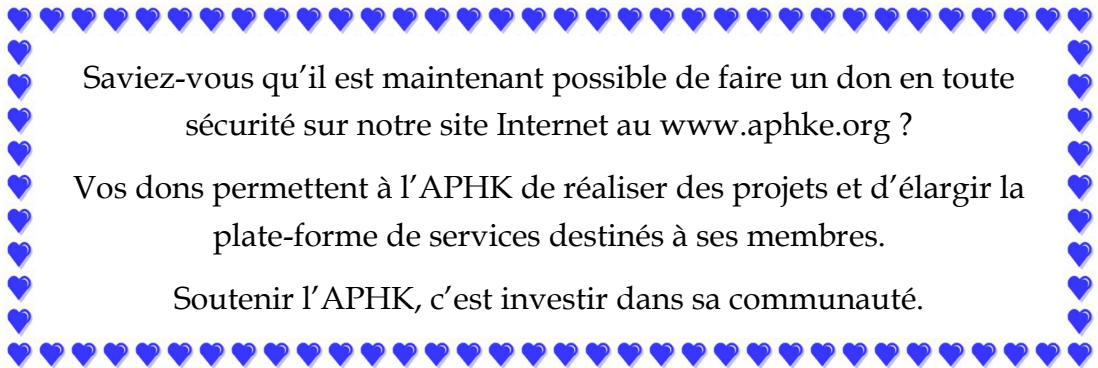
Merci à nos membres honoraires pour leurs précieuses contributions financières. Elles nous permettent de continuer notre mission.

Promouvoir et défendre les droits des personnes handicapées et de leurs familles, tout en favorisant leur intégration sociale, et ce, à tous les niveaux.

Merci de tout cœur à nos généreux donateurs

Du 1 avril 2023 au 13 juin 2023

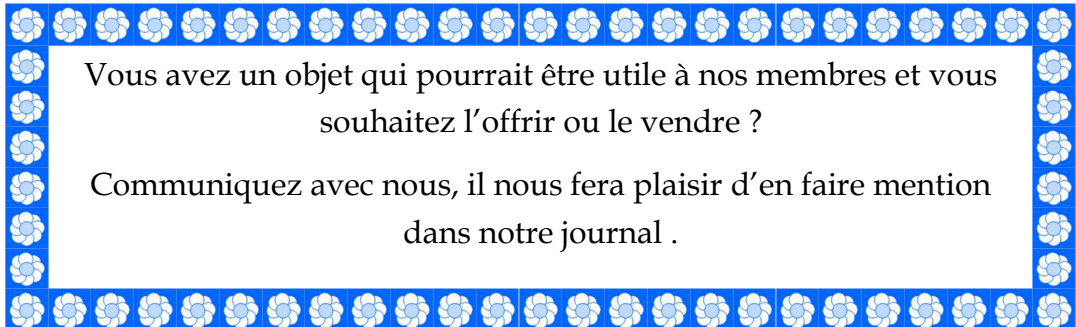
Dons divers 100.00\$



Saviez-vous qu'il est maintenant possible de faire un don en toute sécurité sur notre site Internet au www.aphke.org ?

Vos dons permettent à l'APHK de réaliser des projets et d'élargir la plate-forme de services destinés à ses membres.

Soutenir l'APHK, c'est investir dans sa communauté.



Vous avez un objet qui pourrait être utile à nos membres et vous souhaitez l'offrir ou le vendre ?

Communiquez avec nous, il nous fera plaisir d'en faire mention dans notre journal .

MERCI À LA POPULATION

L'APHK tient à remercier tous ceux et celles qui nous apportent la matière recyclable qui sert à la fabrication des articles fabriqués aux ateliers et destinés à la Boutique. Non seulement les coûts de fabrication sont grandement amoindris, mais vous contribuez aussi à l'économie circulaire et à l'environnement.

MERCI AUX BÉNÉVOLES

L'APHK tient à remercier chaleureusement ses bénévoles, bien sûr ceux qui œuvrent sur le C.A., mais aussi ces autres qui nous libèrent de beaucoup de tâches et nous permettent d'accomplir plus, avec le temps que nous avons. Un gros merci à tous ceux et celles qui s'impliquent.

Apprendre d'hier, vivre aujourd'hui, espérer pour demain.
L'important est de ne pas arrêter de poser des questions.

Albert Einstein



Les petites annonces

Martin Desjardins, membre de l'APHK, ramasse les objets suivants afin de les recycler : Goupilles de canettes de liqueur, attaches à pain en plastique et timbres.

Martin collectionne aussi les cartes de hockey et les cartes postales.

Si vous en avez, apportez-les au local! Merci!



Malgré toute notre bonne volonté, il est possible que, lors de la rédaction, des erreurs ou fautes de frappe, d'orthographe ou de ponctuation se glissent dans les textes. Si c'était le cas, nous nous en excusons à l'avance.



Merci à nos commanditaires!



Matthieu RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

Assemblée nationale
du Québec

Matthieu Rivest député
 100, rue de la Vallée, Suite 1000, Québec, QC G1R 5K6
 418-521-2222
 @matthieurivest

Office Claude Gagnon
 220, rue de la Vallée, Suite 1000
 Québec, QC G1R 5K6
 418-521-2222



Bonnes fêtes nationales!

BERNARD GÉNEREUX

MÉDECIN | M.D. (M.D.) | F.R.C.P. (C) | F.R.C.P.C. (C)

BERNARDGENEREUX.CA



Transport Kamouraska (Taxi)

418-315-3388

transportkamouraska@gmail.com Propriétaire Renee Gagnon

Saint-pascal
On voit loin!

403 rue Taché, Saint-Pascal (QC) G9L 3Y9
418 492-2312
hopitaldiville@villestpascal.com

www.villesaintpascal.com
Facebook.com/villesaintpascal




Desjardins
Caisse Centre-Est-
du-Kamouraska





Tartinade à l'avocat et à l'oeuf

Ingrédients

- 4 grandes tranches de pain de campagne de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 avocats mûrs
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 1/2 concombre anglais, tranché en fines rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- Sauce Tabasco, au goût
- 2 œufs durs, coupés en quartiers

Préparation:

- ◇ Placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à gril (broil).
- ◇ Sur une plaque de cuisson, déposer le pain. Huiler et saler légèrement. Griller au four 5 minutes en retournant les tranches à mi-cuisson. Laisser tiédir.
- ◇ Dans un bol, écraser les avocats avec le jus de lime à la fourchette pour en faire une purée bien crémeuse. Saler et poivrer. Dans un autre bol, mélanger le concombre avec l'aneth. Dans un troisième bol, mélanger la mayonnaise, l'eau et la sauce Tabasco
- ◇ Tartiner les tranches de pain grillées de la purée d'avocats. Garnir des œufs et du concombre. Saler et poivrer. Arroser de la mayonnaise assaisonnée en filet. Délicieux pour le lunch.

Bon appétit!

IMAGE À COLORIER



Mots cachés

Mot caché
sur le thème de l'océan



Alglefin
Brochet
Crevette
Crustacé
Homard
Huitre
Pieuvre
Poisson

Océan
Oursin
Lac
Sardine
Sole
Thon
Requin
Mer

**AMUSE-TOI AVEC CE MOT CACHÉ
SUR LE MONDE AQUATIQUE!**

Découvre tous les mots de la liste dans la grille. Les mots peuvent être placés à l'horizontale, à la verticale, en oblique, à l'endroit ou à l'envers. Lorsque tu auras trouvé tous les mots, il restera des lettres dans la grille. Tu dois les replacer dans le bon ordre afin de trouver le mot mystère. Bonne chance!



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



Juillet

Martin Desjardins (03)
Colette Lévesque (03)
Jacqueline Desrosiers (04)
Dany Bouchard (06)
Lise Dionne (06)
Bertrand Soucy (07)
Geneviève Hébert (08)
Louis Foster (11)
Denise Briand (12)
Carole Morin (13)
Michel Paradis (19)
Rosalie Blais (24)
Hélène Côté (25)
Yolande Lavoie (26)
Gino Picard (27)
Jacinthe Lavoie (31)

**Août**

Étienne Brodeur (01)
Jean-Michel Lemieux (03)
Jean-Pierre Lévesque (09)
Jocelyne Parent (17)
Carole Lévesque (20)
Martin Gagnon (22)
Mélany Dumais Dufour (25)
Caroline Paradis (29)

**Septembre**

Roseline Blondeau (06)
Sylvie Dumont (07)
Nadine Pelletier (09)
Gilles Michaud (10)
Nicole Ouellet (10)
Colette Boucher (11)
Sylvain Beaulieu (20)
Lucie Lévesque (20)
Nicole Caron (28)
Michel Laferrière (29)



Vous désirez devenir membre de l'APHK!

C'est très simple! Complétez ce coupon et retournez-le nous!

C'est la différence de chacun qui fait la beauté de notre monde!



NOM : _____

ADRESSE : _____

TÉLÉPHONE : _____

COURRIEL : _____

PERSONNE VIVANT AVEC UNE LIMITATION : OUI _____ NON _____

Il en coûte seulement 10 \$ par année pour être membre.

Responsable du journal : Rédaction & mise en page
Suzanne Lapointe

Collaboration: Carole Lévesque
Suzanne Moreau

Le Journal de l'APHK inc. – Un Brin de jasette est un médium d'information de l'APHK.