

# JOURNAL DE L'APHK INC.



Dans ce numéro :



*Le printemps la nature reprend ses droits.*

*C'est le temps de s'émerveiller devant ses miracles.*

*Joyeuses Pâques à tous!*

Mot du président	3
Mot de la directrice générale	5
Des nouvelles de L'Envol	6
Campagne de financement	12
Gagnants de la loterie 2023	14
Volet AIS	15
Ateliers de la Boutique	17
Nouveautés à la Boutique APHK	18
Nouveautés et Activités	20
Info impôts	22
Devenir membre	26
Membres honoraires 2023	29
Commanditaires	34
Recette	36
Jeux et anniversaires	37
Formulaire d'inscription	40



UN BRIN DE JASETTE



PRINTEMPS 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 12 juillet 2022:

- 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 Sylvie-Anne Bureau, accompagnatrice
- Mme Sandra Lévesque Michaud, coordonnatrice Résidence L'Envol

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

Téléphone : 418 492-7149

[aphk@videotron.ca](mailto:aphk@videotron.ca)

[www.aphke.org](http://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

### **Campagne de financement de la résidence L'Envol ou les défis de l'hébergement privé**

Depuis plus d'une dizaine d'années, la résidence L'Envol héberge 10 personnes vivant avec un handicap. Cette résidence offre des conditions de vie de qualité; il y a supervision 24h sur 24, 7 jours par semaine; on y prépare la nourriture des résidents. Il s'agit d'un actif pour la région, puisque la résidence répond à un besoin réel, et c'est aussi une fierté puisqu'on en retrouve très peu de semblables ailleurs dans la province.

L'initiative de cette résidence provient de l'Association des personnes handicapées du Kamouraska Est (l'APHK). Bien sûr, le projet reçut de nombreux appuis de la communauté et des organismes gouvernementaux concernés. Néanmoins, l'énergie pour réaliser ce projet venait de l'APHK. À ce jour, l'APHK demeure la propriétaire de la résidence L'Envol et en assure la gestion par l'entremise de son comité exécutif composé de personnes membres du conseil d'administration de l'APHK.

Les défis de financement sont considérables. La contribution du ministère est substantielle mais ne suffit pas. La situation de chaque résident est évaluée par les services sociaux qui en déduisent un budget d'heures de soin qui peut être prodigué à chacun. Les résidents vieillissent et certains requièrent des soins particuliers, à quatre mains, par exemple. Comme toute autre organisation, attirer et conserver le personnel requis s'avère de plus en plus difficile, la pénurie de main-d'œuvre se faisant sentir pour nous comme partout ailleurs. Les budgets serrés imposent des restrictions quant aux conditions salariales que nous pouvons offrir. Ici la concurrence avec la rémunération du secteur public est impossible à soutenir.

Néanmoins, la résidence L'Envol continue de remplir sa mission, haut la main et nous en sommes très fiers. Cette campagne de financement a pour but de nous aider à garder l'équilibre dans nos finances et de nous permettre de continuer d'offrir ces services de qualité.

Je remercie Mme Sandra Lévesque Michaud, qui a eu l'idée de cette campagne de financement et qui la coordonne. Je vous invite à participer généreusement à cette campagne; elle nous permettra de garder vivant ce petit bijou pour la région.

*Étienne Brodeur, président*



**Faire preuve de bonne volonté envers soi-même  
et les autres c'est un minimum de participation  
aux évènements.**

**Paul Paré**



## Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

Je dois avouer que je suis toujours soulagée de voir revenir le printemps, sa lumière et ses couleurs. J'ai hâte d'aller me promener dans les serres et admirer la diversité des fleurs et des plantes toutes aussi belles les unes que les autres ; de jouer dans la terre et planter mes fleurs (que j'aurai pris bien trop de temps à choisir selon mon conjoint !!!) dans mes bacs et profiter de ses moments de détente.

Ici à l'APHK, c'est déjà le temps de se préparer à faire nos semis de certaines fines herbes. Si vous avez le goût de vous mettre dans l'ambiance du printemps, venez admirer nos semis en venant prendre un petit café à la Boutique !

Puisque nous sommes toujours à la recherche de la perle rare pour combler notre poste d'agent-e d'intégration, nous ne pouvons offrir l'ensemble de nos services. Heureusement pour nos membres, Marie-Hélène en plus de son travail de superviseuse d'ateliers, organise quelques activités par mois ainsi que Sylvie-Anne. Un gros merci à vous deux.

### Tirage de la loterie APHK

Merci à tous ceux et celles qui nous ont encouragés par l'achat de billets, qui nous ont aidés dans la vente des billets, un merci particulier à nos deux vendeurs émérites, **monsieur André Bédard qui a vendu 20 livrets, soit 600 billets et monsieur Martin Desjardins qui a vendu 10 livrets, soit 300 billets.** Les noms des gagnants se retrouve à la page 14 de ce journal.

Bon printemps à tous!

*Carole Lévesque, directrice générale*



## Des nouvelles de la résidence L'Envol

Bonjour à vous tous,

Voici un petit aperçu de la vie à L'Envol présentement.

Nous avons souligné les vacances de Noël avec un bon souper suivi d'une soirée musicale. Nous avons eu bien du plaisir.

Le printemps est déjà à nos portes! Quelle belle saison pour nos résidents: c'est signe de sorties extérieures. Pour nous, c'est signe de campagne de financement. Cette campagne de financement est très importante pour nous elle nous; permettra de couvrir les déficits accumulés dans les dernières années. Le succès de cette campagne est une affaire de société: plus vous partagez, plus elle aura du succès. Notre ressource est une fierté dans le milieu, alors c'est important d'apporter le soutien nécessaire afin d'assurer son bon fonctionnement. Vous pouvez faire votre don en ligne au [www.aphke.com](http://www.aphke.com) ou par la poste, au 261 avenue Chapleau Saint-Pascal, G0L 3Y0. Merci de votre contribution.

Nous sommes nous aussi touchés par le manque de personnel comme la majorité des employeurs. Si vous ou un de vos proches avez de la disponibilité ou de l'intérêt, n'hésitez pas à venir me rencontrer. Il me fera plaisir de vous expliquer quels sont nos besoins.

Au niveau du personnel, nous avons eu des départs, Chloé nous a quitté et Valérie Dancause s'est jointe à notre équipe.

Au niveau des activités, Sylvie-Anne vient une fois par mois pour des ateliers et accompagne les résidents pour leurs sorties. Je vous laisse sur des belles images des moments qu'ils ont passés avec elle.

Notre projet d'aménagement extérieur débutera sous peu dès que dame nature nous montrera ses bourgeons. Nous avons bien hâte de pouvoir débiter le projet et ensuite profiter de nos nouvelles installations.

Nous accueillons un nouveau résident: M. Dany Bourgoïn. Il arrivera parmi nous très bientôt. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Dans les prochaines semaines, une étudiante du Cégep de la Pocatière viendra faire du bénévolat avec les résidents. Cela est bien plaisant et apporte un vent de fraîcheur en plus de faire connaître notre beau milieu.

Voici les anniversaires qui ont été soulignés dernièrement.

Paul Lemieux 28 janvier

Anne-Marie Brodeur 29 janvier

Johanne Rossignol 15 mars



Joyeux Anniversaire !!

« La vie c'est comme le temps, il faut revoir le printemps pour revivre des jours heureux. »'

***Sandra Lévesque Michaud, Coordonnatrice Résidence L'Envol***

## La vie à L'Envol



*Rire en famille, c'est mettre une belle cerise  
sur le gâteau de la vie.*



En ce début d'année, j'ai eu la chance d'accompagner Paul Lemieux lors d'une sortie à Québec. Après une bonne « bouffe » au restaurant, nous sommes allés dans le plus grand magasin Harley Davidson de tout le pays ! Rien de moins. Je crois que j'avais autant d'étoiles dans les yeux que celui que j'accompagnais!

J'avoue que de rendre des gens heureux par de petites et de plus grandes sorties, ça me fait toujours du bien.

C'est d'ailleurs ce que je continue de faire avec grand plaisir, un jeudi sur deux avec l'activité de méditation ainsi que par les activités que j'organise un samedi par mois à L'Envol.

Merci à tous ces beaux visages de rendre mon travail aussi agréable !

Tourlou !

Bonne journée !

Sylvie-Anne Bureau

Sylvie-Anne et Paul



## Atelier Cuisine avec Sylvie-Anne à L'Envol.





## Campagne de financement de L'Envol

Le 15 février dernier, l'APHK et la résidence L'Envol lançaient la campagne « Un bon coup contre la hausse des coûts ! ». Cette campagne se déroulera sur 15 semaines, soit jusqu'au 31 mai 2023. Nous en sommes à la quatrième semaine et nous avons atteint 30% de notre objectif, soit un peu plus de 15 000\$ en dons. Nous avons déjà pu compter sur une quarantaine de donateurs ! Avez-vous vu les petits clips tournés avec des résidents et diffusés sur la page Facebook de l'APHK ?

Nous remercions Hélène Langlois, Line Simoneau et Michel Boucher pour leurs participations à ce clip.

## Portes ouvertes à L'Envol le 15 avril

Dans le cadre de cette campagne, nous organisons une journée portes ouvertes à la résidence L'Envol, le 15 avril, de 9h à 11h30 et de 13h à 16h30. Ce sera l'occasion de faire visiter les lieux, de répondre aux questions sur la vie à la résidence L'Envol et de recueillir les dons. Nous allons inviter les médias à couvrir l'événement et nous allons en profiter pour dévoiler le nom d'un mystérieux donateur qui nous a permis d'atteindre le montant de 15 000 \$ !

Au plaisir de vous y voir,

Mathieu Perron, chargé de projet

## Boutique APHK et Café Desjardins

L'équipe de la Boutique APHK et du Café Desjardins est à l'écoute de vos besoins ! Nous aimerions connaître votre opinion sur vos dernières expériences au café-boutique afin de mieux vous rejoindre et de toujours mieux répondre à vos attentes :

1. Comment avez-vous entendu parler de notre café-boutique (ex. Journal Un brin de jasette, Facebook, affiche devant le café-boutique, activités de l'APHK) ?
2. Qu'est-ce qui vous a incité à faire votre première visite : le café ou la boutique ?
3. Qu'est-ce que vous appréciez du café Desjardins ?
4. Avez-vous des suggestions pour améliorer votre expérience au café ?
  - a. Suggestions au sujet de ce que vous aimeriez boire ou grignoter ?
  - b. Suggestions quant aux heures d'ouverture ?
  - c. Autres suggestions (ambiance, affichage extérieur, etc.) ?
5. Est-ce qu'il y a des produits que vous aimeriez trouver à la boutique (fait main, produits alimentaires régionaux, etc.) ?

Vous pouvez nous faire parvenir vos réponses par courriel à [mathieu.perron@boutiqueaphk.ca](mailto:mathieu.perron@boutiqueaphk.ca) ou aux bureaux de l'APHK à l'attention de Mathieu Perron (655 rue Taché, Saint-Pascal, G0L 3Y0).

**Merci pour vos précieux commentaires** 😊

**ATTENTION, ATTENTION !!!** Nos nouvelles plates-bandes devant le café-boutique seraient heureuses d'accueillir vos bulbes, fleurs vivaces et petits arbustes en surplus. Vous pourrez passer à l'APHK au début du mois de mai. Vos dons enjoliveront notre été et celui de nos visiteurs !



## Résultats du tirage de la loterie APHK 2023

Nous avons procédé au tirage de la loterie le 18 mars 2023 à notre Boutique APHK situé au 655, avenue Taché à Saint-Pascal.

(Voir la vidéo sur le site Web au [www.aphke.org](http://www.aphke.org) ou la page FB).

Les noms des gagnants sont:

1<sup>er</sup> prix, 500 \$: Billet No. 0414 Marie-Claude Lavoie , Saint-Onésime

2<sup>e</sup> prix, 200 \$: Billet No. 2114 Brigitte Pelletier, La Pocatière

3<sup>e</sup> prix, 100 \$: Billet No. 2146 Roxanne Lévesque, La Pocatière

4<sup>e</sup> prix, 100 \$: Billet No. 1552 Denise Landry, Saint-Pascal

**Félicitations aux gagnants!**



**Merci à tous les bénévoles pour la vente de nos billets.**



## Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Bonjour,

Depuis la mi-janvier, j'ai eu la chance de faire quelques activités avec certains d'entre vous. La cuisine a continué à raison d'une fois par mois et Sylvie

-Anne a animé la méditation aux deux semaines. Le mois de mars



quant à lui est un peu plus dynamique, avec en plus, le bricolage sur le thème de Pâques ainsi que la venue de la cabane à sucre à L'Envol. Surveillez vos boîtes aux

lettres prochainement, car il y aura une activité à ne pas manquer.

Au plaisir !

Marie-Hélène Pelletier





Hélène



Jérémy

Lyne



Paul



## Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour,

Depuis le mois de janvier, on continue de garnir nos tablettes avec les articles les plus populaires, mais également avec de nouveaux articles qui, ont l'espère, sauront vous plaire. Avec la saison estivale qui arrivera sous peu., vous verrez apparaître dans notre boutique des produits tels que la collection d'insectes pour les moustiquaires, les protections de sucettes glacées et les cabanes à oiseaux. En plus, nous avons nos toutes nouvelles pochettes de protection pour le transport de vos tablettes électroniques. Deux grandeurs sont disponibles dès maintenant en boutique.

Si vous avez des idées pour de nouveaux produits à nous suggérer, n'hésitez pas à le faire sur la messagerie de notre page Facebook :

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

Ou encore directement à nos bénévoles lors de votre passage. Je tiens d'ailleurs à les remercier pour leur implication chaque semaine afin d'assurer le bon fonctionnement de notre boutique.

Bon printemps à chacun d'entre vous.

**Marie-Hélène Pelletier**, superviseure d'ateliers

[www.facebook.com/boutiqueaphk](http://www.facebook.com/boutiqueaphk)



## Nouveautés à la Boutique APHK



Procurez-vous une magnifique pochette pour le transport de votre tablette électronique. Disponible en 2 formats, avec doublure pour une meilleure protection.

En magasin dès maintenant.

Protégez votre moustiquaire grâce à ces magnifiques insectes. Grand choix de couleurs en magasin.



## Nouveau projet des ateliers de la Boutique APHK



Les Travailleurs des ateliers de la Boutique APHK sont présentement en production de guenilles à partir de draps et de couvertures recyclés de toutes sortes.

Les guenilles sont propres et prêtes à l'utilisation.

La grandeur moyenne des guenilles est de 14 x 14 pc.

Elles sont disponibles en sac de 10 lb au prix de 15 \$ plus taxes.



Vous pouvez vous les procurer directement à la Boutique APHK.

Vous pouvez aussi faire votre commande pour plusieurs sacs en communiquant avec Marie-Hélène Pelletier au no. Tel. 418-492-7149 poste 4.

## **Nouveauté à Saint-Pascal**

### Transport Kamouraska (Taxi)

Mme Andrée Gagnon prend la relève ce service pour le secteur de Saint-Pascal et des municipalités avoisinantes. Elle terminera bientôt sa formation afin de conduire des personnes à mobilité réduite.

Les heures de service sont de 7h00 à 19h00 du lundi au vendredi.

Ce service est possible avec réservation préalable.

Vous pouvez réserver au 418-315-3388.

Ainsi que par courriel: [transportkamouraska@gmail.com](mailto:transportkamouraska@gmail.com)

## **Nouveau service à l'APHK à partir du début du mois de mai 2023**

L'APHK donnera la possibilité de louer un local ainsi que la cuisine au grand public.

Cette salle peut accueillir jusqu'à 40 personnes.

Il y a des tables, des chaises, une radio et une télévision à votre disposition.

La cuisine est munie d'un four à convection, un four micro-ondes, d'une cuisinière, un frigo, des ustensiles de cuisine et une cafetière.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec la directrice

Carole Lévesque.

Tel: 418-492-7149 poste 1 ou par courriel à: [aphk@videotron.ca](mailto:aphk@videotron.ca)

## Barrage routier 2023

**Cette année le barrage routier se déroulera au même endroit que par le passé.**

Le **samedi 27 mai 2023 de 9h00 à 15h00** nous serons à l'intersection du boul. Hébert et de la rue Taché à Saint-Pascal.

Nous vous attendons en grand nombre.

En cette même occasion, la Boutique APHK sera ouverte et il sera possible de vous procurer des semis pour vos potagers.



## Souper Bénéfice de l'APHK 2023

Nous vous informons que le souper bénéfice aura lieu le mardi 27 juin 2023 au Restaurant le Pub Saint-Pascal à Saint-Pascal.

Nous aurons deux services, à 17h00 et à 19h30.

Dès le mois de mai nos cartes seront en vente au coût de 25.00\$ par personne.

Surveillez vos courriels et notre page Facebook régulièrement pour être au courant de nos nouveautés et activités à venir à l'APHK.

## Information pour les rapports d'impôts du Canada

### Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)

Nouveau formulaire numérique pour les professionnels de la santé

Le [formulaire numérique du CIPH pour les professionnels de la santé](#) les aide à remplir la partie B du formulaire T2201, Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées.

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes ayant une déficience, ou le membre de leur famille qui subvient à leurs besoins, à réduire l'impôt sur le revenu qu'elles pourraient avoir à payer.

Si vous avez une déficience grave et prolongée, vous pouvez faire une demande de crédit. Si votre demande est approuvée, vous pourrez réclamer le crédit au moment de faire vos impôts

En réduisant le montant de l'impôt sur le revenu que vous pourriez avoir à payer, le CIPH vise à compenser une partie des coûts supplémentaires reliés à la déficience.

Pour de plus amples renseignements liés au CIPH, composez le 1-800-959-7383.

### Crédit canadien pour aidant naturel

Qu'est-ce que le crédit canadien pour aidant naturel?

Subvenez-vous aux besoins d'un époux ou conjoint de fait ou d'une personne à charge qui a une **déficience physique ou mentale**? Le crédit canadien pour aidant naturel (CCAN) est un crédit d'impôt non remboursable auquel vous pourriez avoir droit.

Une personne est considérée comme étant à votre charge si elle compte sur vous pour subvenir de façon régulière et constante à l'ensemble ou une partie de ses

besoins fondamentaux, comme la nourriture, le logement et l'habillement.

Quel montant pouvez-vous demander?

Le montant que vous pouvez demander dépend de votre relation avec la personne pour laquelle vous demandez le CCAN, de votre situation, du revenu net de la personne et du fait que d'autres crédits ont été demandés ou non pour cette personne.

## Information pour les rapports d'impôts du Québec

[www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/)

### MONTANT POUR DÉFICIENCE GRAVE ET PROLONGÉE DES FONCTIONS MENTALES OU PHYSIQUES

Vous pouvez demander un montant qui réduira votre impôt à payer si vous aviez, au cours d'une année, une déficience grave et prolongée de vos fonctions mentales ou physiques attestée, selon le cas, par

- un médecin;
- une infirmière praticienne spécialisée ou un infirmier praticien spécialisé;
- un optométriste;
- un audiologiste;
- un orthophoniste;
- un ergothérapeute;
- un psychologue;
- un physiothérapeute.

De façon générale, pour que votre déficience soit considérée comme grave et prolongée, les conditions suivantes doivent être respectées :

- elle a duré ou il est prévu qu'elle dure au moins 12 mois consécutifs;
- elle limite de façon marquée votre capacité d'accomplir une activité courante de la vie quotidienne (voir, parler, entendre, marcher, évacuer, vous alimenter, vous habiller ou fonctionner quotidiennement faute de capacités mentales nécessaires).

## **Québec lance le Programme de revenu de base : une avancée majeure pour mieux soutenir les personnes ayant des contraintes sévères à l'emploi**

QUÉBEC, le 17 janv. 2023 /CNW Telbec/ - Pour mieux soutenir les prestataires dont les contraintes sévères à l'emploi sont persistantes, le gouvernement du Québec a lancé, le 1<sup>er</sup> janvier dernier, le Programme de revenu de base. Celui-ci vise notamment à permettre à ces personnes d'avoir un revenu plus élevé que lorsqu'elles bénéficiaient du Programme de solidarité sociale.

### **Favoriser la participation sociale et économique**

Ce nouveau programme se distingue notamment par la souplesse de certaines mesures qu'il prévoit. Il favorise notamment la participation des personnes qui en bénéficient au marché du travail en leur permettant de travailler davantage, et ce, sans qu'il y ait beaucoup de répercussions sur leur aide financière. Les revenus de travail sont par ailleurs comptabilisés annuellement plutôt que mensuellement.

Le Programme de revenu de base s'appuie sur une approche fondée sur le versement d'une aide financière individuelle. De plus, les modalités concernant les ressources du conjoint ou de la conjointe qui y sont prévues s'avèrent plus avantageuses. Les personnes admissibles pourront également cumuler davantage de biens et d'actifs sans que cela diminue le montant de leur aide financière.

### **Lutter contre la précarité sur le plan financier**

Jumelé aux différentes mesures existantes, ce nouveau programme permettra aux personnes qui y sont admises de voir l'aide financière à laquelle elles ont droit augmenter de façon importante. En effet, la clientèle qui passera du Programme de solidarité sociale au Programme de revenu de base pourra bénéficier d'une augmentation de son aide financière qui pourrait aller jusqu'à près de 40 %.

De plus, le soutien accordé en réponse à certains besoins particuliers est maintenu. Les personnes concernées continueront d'avoir accès aux prestations spéciales et au carnet de réclamation pour couvrir les frais liés aux soins dentaires, à l'achat de lunettes ou à l'achat de billets d'autobus, entre autres.

Les informations relatives au Programme sont accessibles au [Québec.ca/programme-revenu-base](https://quebec.ca/programme-revenu-base).



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.

## 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.

## 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.

**Le temps est venu de renouveler votre carte de membre.**

**Il est maintenant possible d'adhérer ou de renouveler votre carte sur le site de l'APHK.**

## 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](http://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](http://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](mailto:support@aphke.org)

## 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/](http://www.aphke.org/membres/), cette section étant réservée aux membres du volet AIS. Consultez notre calendrier sur le site Web au [www.aphke.org](http://www.aphke.org)

LE RIRE EST INTEMPOREL. L'IMAGINATION N'A PAS D'ÂGE. ET LES RÊVES SONT ÉTERNELS. PLUS VOUS VOUS AIMEZ, MOINS VOUS ÊTES COMME QUELQU'UN D'AUTRE, CE QUI VOUS REND UNIQUE.

WALT DISNEY

## 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.

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

Électrizona inc.

Équipements JPL inc.

Gaétan Lévesque

Groupe funéraire Caron

Industries Desjardins Ltée (Les)

Jean-Guy Morin

Le Placoteux

Le Jardin des Pèlerins

Marcel Charest & Fils inc.

Monique Bélanger



## Les membres honoraires 2023

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

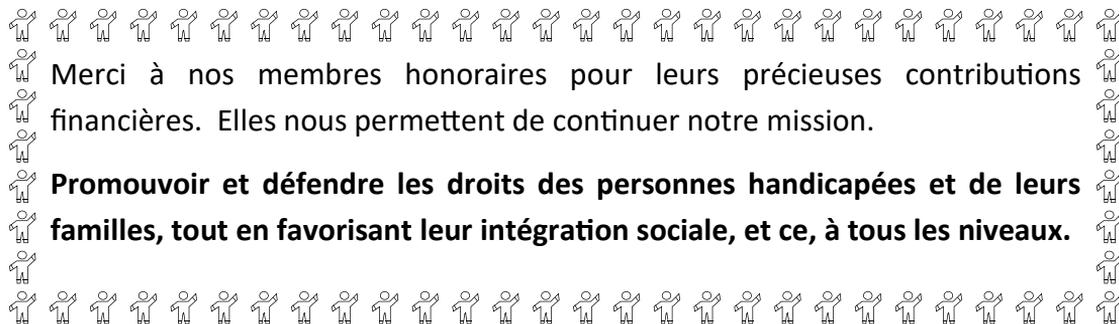
Tannerie des Ruisseaux

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 1er janvier 2023 au 31 mars 2023

CanaDon	75 \$
Don divers	49 \$
Décès de Mme Solange Emond	1 565 \$
Paypal Giving Fund	25 \$

Saviez-vous qu'il est maintenant possible de faire un don en toute sécurité sur notre site Internet au [www.aphke.org](http://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.

Semer les germes de bonheur, de succès, d'espoir et d'amour ; ils reviendront tous à vous en abondance. C'est la Loi de la nature.

Steve Maraboli

## 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.

### Truc de recyclage

Les boîtes de céréales font partie de votre quotidien. Saviez-vous qu'il était possible de créer du matériel original avec ce carton rigide? Avec un peu d'imagination et quelques talents de base en bricolage, vous pourrez créer de jolies pochettes ou bac de rangement. Parfait pour les enfants, c'est un bricolage de récupération assez amusant!

## 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!

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 .

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.



Un gros merci à nos  
commanditaires pour  
le soutien financier de  
notre journal.

Sandra Lévesque Michaud  
Coordonnatrice



Résidence L'Envol  
261 Avenue Chapleau  
Saint-Pascal, QC  
G0L 3Y0  
418 308-0724  
envol.aphk@videotron.ca



Membre affilié



Pharmacie  
Raphaëlle Paradis et Marcelle Pelletier inc.

Heures d'ouverture

		555, rue Taché
		Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Lundi au vendredi	9 h à 20 h	Tél. : 418 492-1234
Samedi	9 h à 17 h	Télec. : 418 492-6221
Dimanche	10 h à 13 h	Courriel : bsr@famiprix.com



groupefunerairecaron.com  
353, avenue Chapleau  
Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0  
Téléphone : 418 492-2222

**NORMAND**

LA PERFORMANCE ATTACHÉE À VOS TRACTEURS

340, rue Taché  
Saint-Pascal (Québec)  
G0L 3Y0, CANADA  
T : 418 492-2712  
1 888 666-7626  
F : 418 492-9363

WWW.CIENORMAND.COM ~ WWW.FACEBOOK.COM/CIENORMAND

Clinique Dentaire  
Kamouraska



Trans-apte inc.  
Services de transport  
adapté et collectif

418-308-0956

235, rue Rochette, bureau 106  
Saint-Pascal, QC G0L 3Y0  
Courriel : [transapte@videotron.ca](mailto:transapte@videotron.ca)  
Site Internet : <https://www.transapte.com/>  
Page Facebook : <https://www.facebook.com/transapte/>



255, avenue Patry, Saint-Pascal (Qc) G0L 3Y0  
418 492-3432 1-800-363-3432  
418 492-5933  
[www.groupeolivier.com](http://www.groupeolivier.com)

# Merci à nos commanditaires!



**Desjardins**  
Caisse Centre-Est-  
du-Kamouraska

Saint-  
**pascal**  
On voit loin!

465 rue Taché, Saint-Pascal (Qc) G0L 3Y0  
418 492-2312  
hoteldeville@villestpascal.com

www.villesaintpascal.com  
Facebook.com/VilleSaintPascal



**Alimentation Gabriel Landry inc.**  
501, avenue Patry, Saint-Pascal  
**418 492-1034**

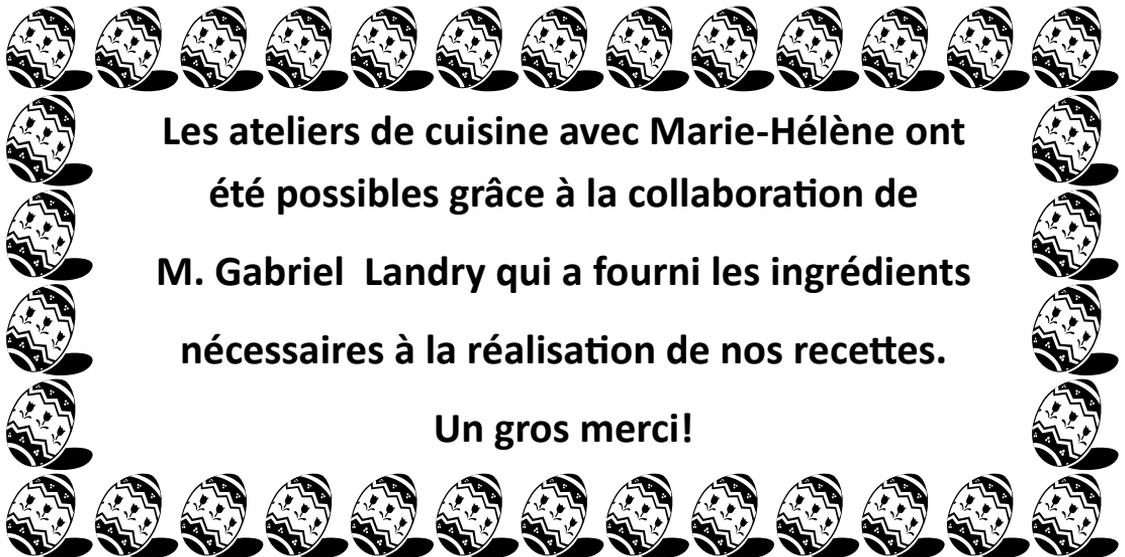
*Là pour vous!*

**BERNARD  
GÉNÉREUX**

DÉPUTÉ | MONTMAGNY—LISLET—  
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

Montmagny: 418 248-1211  
Rivière-du-Loup: 418 868-1280

[bernardgenereux.ca](http://bernardgenereux.ca)



Les ateliers de cuisine avec Marie-Hélène ont  
été possibles grâce à la collaboration de

M. Gabriel Landry qui a fourni les ingrédients  
nécessaires à la réalisation de nos recettes.

**Un gros merci!**



## Omelette jambon et fromage. Pour 2 personnes

### Ingrédients:

- 5 œufs
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de jambon tranché
- 2 c. à soupe de fromage cheddar râpé
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

### Préparation:

- Dans un bol, mélanger les œufs au fouet. Saler et poivrer. Dans une poêle antiadhésive d'environ 23 cm (9 po) à feu moyen, fondre le beurre. Y verser le mélange d'œufs.
- Cuire l'omelette de 2 à 3 minutes en brisant le fond avec une spatule pour faciliter la cuisson.
- Lorsque les bords de l'omelette sont presque cuits et le centre légèrement baveux, déposer le jambon, le fromage et la ciboulette sur la moitié de l'omelette.
- Rabattre l'autre moitié de l'omelette sur la garniture afin de plier l'omelette en deux. Poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à la texture désirée. Glisser sur une assiette. Servir avec du pain grillé.

Simple, rapide et délicieux...Bon appétit!

## IMAGE À COLORIER



Joyeuses Pâques

# Mots cachés



## Printemps

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



- |         |         |           |         |        |
|---------|---------|-----------|---------|--------|
| Air (2) | Chaleur | Gel       | Oiseaux | Tire   |
| Animaux | Doux    | Herbe     | Pâques  | Tulipe |
| Arbre   | Eau (2) | Jaune     | Plante  | Vase   |
| Botte   | Érable  | Jonquille | Pluie   | Vert   |
| Boue    | Fleur   | Lapin     | Soleil  | Vie    |
| Brun    | Fond    | Marmotte  | Sucre   | Violet |
| Cabane  |         |           |         |        |

Au printemps, les \_\_\_\_\_ (9 lettres) sortent.

### Avril

Michel Côté (01)  
Marcel Dufour (10)  
Jocelyn Lévesque (10)  
Hélène Langlois (15)  
Lise St-Pierre (15)

### Avril (suite)

Francine Beaulieu (18)  
Francine Rodrigue (18)  
Jacinthe Roy (19)  
Annick Rivard (24)  
Michel Roy (28)

### Mai

Normande Beaulieu (1)  
Anne-Marie Michaud (09)  
Jody April (10)  
Guy Leblanc (10)  
Raymonde Tourigny (11)  
Joseph Briand (15)  
Marianne Fraser (16)  
Muriel C. Thériault (16)  
Jean-Claude Ouellet (17)  
Marie-Andrée C. Bourgoïn (19)  
Delphine Martin (20)  
Claudette Mignault (21)  
Sandra L. Michaud (27)  
Jacinthe Bérubé (30)

### Juin

Rose-Hélène Hudon (04)  
Jean-Louis Rossignol (14)  
Sylvie Tessier (15)  
Réal Dumais (30)  
Denis Thériault (23)





**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  
Étienne Brodeur

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