

JOURNAL DE L'APHK INC.

Salut Printemps!



Dans ce numéro :



Mot du président	3
Mot de la directrice générale	5
Des nouvelles de L'Envol	6
Rapport d'activités-Volet AIS	12
Répit de fin de semaine	14
Ateliers de la Boutique APHK	16
Boutique APHK & Café Desjardins	18
Devenir membre	22
Activités et nouveaux membres	24
Membres honoraires 2021	25
Remerciements	27
Commanditaires	30
Recette	32
Histoire, jeux et anniversaires	33

« Le printemps est l'éveil de la terre.
Les vents de mars sont le bâillement
du matin. »
Lewis Grizzard

UN BRIN DE JASSETTE

PRINTEMPS 2022

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 22 juin 2021

:

- M. Étienne Brodeur, président
- Mme Denise Landry, secrétaire
- Mme Nicole Barbeau, trésorière
- Mme Suzanne Lapointe, administratrice
- Mme Yolande Lavoie, administratrice
- Mme Lucie Thériault, administratrice

Le personnel

- Mme Carole Lévesque, directrice générale
- Mme Marie-Hélène Pelletier, superviseure des ateliers de la Boutique APHK
- Mme Annie Michaud, couturière
- Mme Sylvie-Anne Bureau, accompagnatrice
- Mme Kellyane Gauthier, éducatrice spécialisée, répit de fin de semaine
- Mme Réjeanne Drapeau, technicienne en administration
- M. Martin Desjardins, entretien et désinfection
- 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

RETOUR À LA NORMALE

Enfin, nous allons pouvoir retourner à la normale. Pas tout-à-fait celle d'avant. Nous allons commencer par nous dégourdir; nous sommes un peu comme des animaux qui ont hiberné et sortent de leur tanière au printemps : se réhabituer à aller au restaurant, à un spectacle, à recevoir des amis pour un repas partagé. On a perdu ces habitudes; certaines vont revenir rapidement, d'autres non.

C'est surtout le contact avec les personnes chéries que nous allons reprendre avec le plus grand plaisir. Les amis, les enfants, les petits-enfants; nous nous sommes empêchés de nous visiter pour les Noël, les anniversaires, tous ces moments précieux qui ont été escamotés. Ils ont grandi, vieilli, nous avons manqué ces moments. On va vouloir se reprendre et savourer plus que jamais.

Nous avons participé à de très nombreuses réunions virtuelles, par affaire et pour des raisons familiales. Nous sommes maintenant bien entraînés. Certaines de ces sessions virtuelles continueront : c'est bien de ne pas avoir à se déplacer pour se voir, tempêtes, distance. Lorsque possible nous serons contents, bien sûr, de recommencer à nous réunir en personne.

Il nous est permis d'envisager un été régulier où s'arrêteront dans notre région des amis de passage ou viendront nous visiter les gens qu'on aime accueillir et qui souhaitent passer un agréable moment dans ce très beau Kamouraska. N'oubliez pas de les inviter à visiter la Boutique de l'APHK à Saint-Pascal.

Les activités régulières de l'APHK de même que le travail en atelier pourront reprendre avec un minimum de mesures sanitaires. Il sera moins contraignant de visiter les résidents de l'Envol. Enfin.

On continuera de se laver les mains; certains, plus prudents, continueront de porter le masque. Quel épisode ce fut, long de deux années, du jamais vu auparavant. Nous sommes passés au travers; on se félicite et on s'embrasse!

Étienne Brodeur, président



Mot de la directrice générale

Bonjour à vous tous,

Ça y est! C'est fini! À l'an prochain, l'hiver. Place au *printemps!* (du moins selon le calendrier) !!!

À l'APHK, le printemps amène un vent de changements dans l'équipe ...

Quelques départs

Mme Francine Anne Lincourt qui occupait le poste d'adjointe à la direction nous a quittés à la fin janvier pour une retraite bien méritée. Durant ses neuf années à notre service, Mme Lincourt, travailleuse chevronnée, a fait bénéficier l'APHK de ses multiples talents : demande de subvention, comptabilité, notre journal Un Brin de Jasette, et bien plus encore... Merci Francine pour ton travail d'exception et d'y avoir mis tout ton cœur!

Après onze ans et demi de services, Mme Julie Lemieux se retire de son poste de coordonnatrice à L'Envol pour raison de santé. Mme Lemieux avait comme objectif de s'assurer de la sécurité et du confort de tous les locataires, elle a su relever ce défi d'une main de maître durant toutes ces années. Merci Julie pour toutes ces années de travail faites avec sérieux, humilité et intégrité.

Mme Sandra Lévesque Michaud quitte son poste d'agente d'intégration pour relever un nouveau défi soit le poste de coordonnatrice à L'Envol. Passionnée et motivée dans son travail, c'est avec rigueur et une bonne écoute que Mme Lévesque Michaud saura mettre à profit son expérience et ses compétences. Sandra, nous te souhaitons beaucoup de succès dans tes nouvelles fonctions.

Je profite de l'occasion pour remercier Mme Sylvie-Anne Bureau qui, en attendant de trouver une remplaçante à Sandra, va assurer quelques activités auprès des membres. Un gros merci Sylvie-Anne.

Suite à la fermeture d'un poste aux ateliers, Mme Élise Dionne Santerre nous a quittés. Au cours de ses douze années de services, Mme Dionne Santerre a mis sa créativité et ses talents aux services des membres et de l'APHK. Ayant débuté à titre d'agente d'intégration, elle a introduit d'une façon marquée la pratique

sportive auprès des membres et les a amenés à se dépasser. Puis est arrivée la création des ateliers de travail de la Boutique où Élise a assumé ses nouvelles fonctions au poste de superviseuse d'ateliers. Merci Élise pour toutes ces années au sein de l'APHK.

Quelques arrivées ...

J'ai oublié lors de notre dernier journal de souligner l'arrivée de deux nouvelles personnes au sein de l'équipe.

Mme Réjeanne Drapeau assume le poste de technicienne comptable pour l'APHK et la résidence L'Envol depuis le mois d'octobre 2021. Réjeanne, bienvenue dans l'équipe!

Mme Kellyane Gauthier, étudiante en éducation spécialisée, s'occupe du répit de fin de semaine. Elle est avec nous depuis novembre 2021. Bienvenue dans l'équipe!

Je profite également de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à Mme Lise Drolet qui fera partie officiellement le 11 avril prochain du conseil d'administration. Merci Mme Drolet pour l'intérêt que vous portez à notre organisme.

De plus, nous avons encore quelques postes à combler au sein du conseil d'administration, si vous avez le goût de vous impliquer, n'hésitez pas à nous appeler! Nous serons très heureux de vous accueillir!

La vie reprend son cours tranquillement et nous recommencerons dans les prochains mois certaines activités dont le barrage routier et le souper au Resto-Pub le St-Pascal. Surveillez les médias!

Sur ce, je vous souhaite un beau printemps! Profitez des belles journées ensoleillées!

Carole Lévesque, directrice générale

« Rester immobile ne sert à rien. Il faut choisir entre progresser ou régresser. Allons donc de l'avant et le sourire aux lèvres. »

Baden-Powell

Un mot de la résidence L'Envol...



Par Julie Lemieux, coordonnatrice

Bonjour chers lecteurs et lectrices,

Le 28 janvier, c'était l'anniversaire de Paul. Sylvie-Anne a passé du temps avec lui pour son anniversaire, un peu à l'avance, mais ce fut très agréable et surtout en bonne compagnie et avec de jolis présents.



Une page se tourne à L'Envol

En août 2010, je visitais la Résidence L'Envol, qui en était alors en construction et rendue à l'étape du béton; j'étais accompagnée de Mme Raymonde Ostiguy qui siégeait sur le comité de travail du projet L'Envol. Au cours de cette première journée, je m'imaginai déjà à quoi ressemblerait cette résidence. En regardant les plans durant ma visite et en écoutant Mme Ostiguy m'énumérer à quels services chaque pièce servirait, j'avais rapidement compris que ce serait un milieu de vie exceptionnel et chaleureux. À travers le béton, je m'imaginai déjà l'enracinement des locataires sélectionnés dans ce futur monde et mode de vie.

J'étais déjà emballée et je pouvais visualiser des personnes heureuses et chacune, dans l'attente fébrile de son premier appartement. Ces gens, ce comité, ces parents attendaient ce moment depuis tellement longtemps, ils en rêvaient depuis dix ans ! Sans relâche et malgré les embûches rencontrés, l'ouverture a eu lieu le 31 octobre ! Enfin, ce rêve était devenu réalité.

Quelle chance pour moi d'avoir été présente à partir de ce beau moment et ce, jusqu'à aujourd'hui.

Une chance d'avoir mis en place des outils de travail avec les nouveaux employés, d'avoir appris une multitude de techniques avec les spécialistes tels que les ergothérapeutes, physiothérapeutes, les éducateurs spécialisés. Un amoncellement de connaissances tant aux services alimentaires, qu'aux apprentissages, en inspection du bâtiment et des aménagements extérieurs. Et en plus, établir des liens avec la clientèle et leurs besoins et de développer des connaissances en ressources humaines.

Au fil des ans, nous avons eu à parfaire les services, à s'ajuster, à progresser, à établir de nouvelles règles et à suivre de nouvelles formations. Ce fut très diversifié et stimulant, ardu mais toujours valorisant.

Suite page suivante...

Résidence L'Envol...

Une page se tourne à L'Envol (suite)

À l'aube de mes douze années de services, c'est avec regret que je quitte ce poste de travail, mais sachez que je vais garder des bons souvenirs de tous les gens rencontrés, malgré les hauts et les bas de la vie de gestionnaire. Ce sera une expérience qui me guidera sans doute dans mes projets futurs.

J'aimerais spécialement souligner le travail des employés qui ont un don de soi infini ! Que ces gens reçoivent autant qu'ils offrent. Merci aussi à ces personnes handicapées que je côtoie depuis des années, quelle belle source de motivation, les regarder mordre dans la vie, s'épanouir et surtout de s'intégrer dans la société avec confiance, en sachant qu'il y a de bonnes personnes pour les guider et les protéger. Merci de la confiance accordée par les familles, de m'avoir confié votre enfant ou la personne dont vous êtes le répondant.

Je réitère mes remerciements à chacune des personnes qui m'ont permis d'avancer et de m'avoir soutenue dans mes démarches; la direction de l'APHK, les gens du C.A., la collaboration des partenaires et des familles.

Il me fait grandement plaisir de passer le flambeau à celle qui me succédera, une personne déjà connue du milieu, Sandra Lévesque Michaud. Bienvenue à toi Sandra, tu as déjà avec toi comme atout, la confiance et la fiabilité des gens qui t'entourent.

Longue vie à ce projet magnifique qu'est la Résidence L'Envol.

Pour une dernière fois auteure de cette chronique, je désire souhaiter à chacun et chacune de vous, de la santé, de l'amour et beaucoup de bonheur.



Julie Lemieux

Résidence L'Envol...

Une nouvelle page s'ouvre à L'Envol



Bonjour à vous tous!

Je suis bien fière de faire partie de l'équipe de la résidence L'Envol en tant que coordonnatrice. Merci à Julie pour son soutien quant au transfert des connaissances. Le 22 mars aura lieu la rencontre annuelle des locataires et des parents. À ce moment, j'aurai la chance de rencontrer la majorité des familles. Au plaisir de vous y voir. Pour me rejoindre, je conserve les mêmes coordonnées que Julie, par téléphone au 418 308-0724 ou encore par courriel à envol.aphk@videotron.ca.

Au plaisir d'évoluer avec vous dans cette nouvelle aventure!

Sandra Lévesque-Michaud, coordonnatrice à la résidence L'Envol

« Rien ne sert de défendre le monde d'hier quand on peut construire le monde de demain. »

Peter Drucker »



Bonjour à tous et à toutes,

Les activités suivent leur cours et j'ai toujours autant de plaisir avec les résidents de L'Envol !

Ci-après, je partage avec vous des photos d'activités tenues avec les résidents de L'Envol.

Sylvie-Anne Bureau

Étudiante en éducation spécialisée et accompagnatrice à L'Envol.



Opération bricolage pour célébrer la St-Valentin. Sur la photo, on reconnaît autour de la table Lyne, Johanne et Patricia; à l'arrière, Marianne, Michel C., Paul, Michel B. et Hélène.



Café et chocolat chaud. Sur la photo à l'avant, Sylvie-Anne, Johanne et Lyne. À l'arrière, Marianne, Patricia et Hélène.



Décoration de biscuits pour la fête de Paul. Sur la photo, Lyne, Johanne & Patricia; Hélène, Sylvie-Anne et Michel B.

Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour à tous et toutes,

Le retour des fêtes s'est déroulé de façon plutôt tranquille au niveau des activités, compte tenu des mesures sanitaires toujours en place.

Lors de l'assouplissement de ces mesures, la reprise des activités a été interrompue par un petit changement. En effet, l'opportunité de relever de nouveaux défis professionnels s'est présentée. Depuis la mi-février, j'occupe le poste de coordonnatrice de la résidence L'Envol.

Depuis ce temps, Sylvie-Anne Bureau s'occupe de faire quelques activités afin d'assurer la continuité du volet AIS en attendant que le poste soit comblé. En cas de besoin, vous pouvez tout de même communiquer au même numéro de téléphone ou par courriel, je prends régulièrement les messages. En terminant, je tiens à vous dire que j'ai bien apprécié occuper ce poste pendant plus de trois ans. Je garderai de très beaux souvenirs de l'expérience professionnelle que cela m'a apportée ainsi que des personnes j'ai côtoyées.

Donc, pour le volet « Accompagnement et Intégration Sociale », je passe le flambeau à Sylvie-Anne Bureau, qui saura, j'en suis certaine, être à la hauteur des attentes.

Sur ce, je souhaite à tous et toutes, un beau printemps.

Sandra Lévesque-Michaud.



Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour à tous et toutes,

Dans l'attente de l'embauche d'une nouvelle agente d'intégration pour remplacer Sandra, je maintiens et je poursuis certaines activités. L'explosion de cas COVID en début d'année et l'application des mesures sanitaires ont également limité les activités.



Deux activités de cuisine collective ont été tenues, une activité très appréciée des membres .



Les activités de méditation et les causeries continuent de se dérouler une fois aux deux semaines.



Je vous souhaite un beau printemps et à bientôt!

Sylvie-Anne Bureau, étudiante en éducation spécialisée



Répit de fin de semaine

Bonjour à tous!

Pour ceux et celles qui ne me connaissent pas encore, je m'appelle Kellyane et je m'occupe, depuis le mois de novembre 2021, du répit de fin de semaine à l'APHK. Kellyane Gauthier, étudiante en techniques d'éducation spécialisée.

Lors des répits, nous essayons de profiter le plus possible de l'hiver, en allant glisser sur les montagnes de neige derrière l'école primaire et lorsque la température nous ne le permet pas, nous jouons à des jeux de société ou faisons des cabanes avec des cartons! Les jeunes peuvent aussi utiliser le iPad afin de mettre de la musique pour danser ou écouter des vidéos sur YouTube!

Sur la photo, Rosalie qui profite des plaisirs de la glissade. À bientôt,



Kellyane Gauthier, étudiante en techniques d'éducation spécialisée.

Résultats du tirage de la loterie de l'APHK



Résultat du tirage de l'Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est inc., tenu le 12 mars 2022 à la Boutique de l'APHK à Saint-Pascal.

En raison des mesures préventives en lien avec le coronavirus et suite à l'annulation du souper du 12 mars 2022, l'APHK a procédé, samedi le 12 mars 2022 à 11 h 00, au tirage de la loterie de l'APHK à la Boutique de l'organisme situé au 655, rue Taché à Saint-Pascal, en présence des membres du conseil d'administration et de la direction et aussi de M. André Bédard qui a vendu, à lui seul, 510 billets et M. Martin Desjardins qui a vendu, à lui seul, 300 billets. Un gros merci à tous nos vendeurs ainsi qu'à tous ceux qui en ont achetés. (voir la vidéo du tirage sur le site web)

Premier Prix au montant de 500 \$:	Billet No 0022 Xavier Gagnon, Saint-Germain
Deuxième prix au montant de 200 \$:	Billet No 0207 Simon Lévesque, La Pocatière
Troisième prix au montant de 100 \$:	Billet No 0015 Lorraine Michaud, Saint-Denis
Quatrième prix au montant de 100 \$:	Billet No 1650 Nicole Barbeau, Saint-Pascal

Bravo!

Félicitations aux gagnants!



Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

Après un congé des fêtes bien mérité par les participants aux ateliers de travail, les mesures sanitaires en vigueur ont forcé un retour progressif de ceux-ci dans nos locaux. Malgré tout, nous avons développé un bel éventail de produits tel que des sacs réutilisables, offerts en deux formats, des trousse de voyage, des sacs pour faciliter le tricot et une belle collection de boucles d'oreille. De plus, nous avons regarni les tablettes de la boutique des produits qui ont été prisés par notre clientèle durant leurs achats des fêtes. C'est toujours un plaisir pour nous de voir que nos produits sont aimés.

Maintenant que tous les participants sont de retour, nous préparons la venue du beau temps avec des produits qui sauront vous plaire à coup sûr. Rester à l'affût pour voir nos nouveautés qui vous sont dévoilées quotidiennement sur notre page Facebook. N'oubliez pas d'aller « aimer » la page de la boutique pour être les premiers à les découvrir.

<https://www.facebook.com/boutiqueaphk>

Bon printemps à vous tous!

Marie-Hélène Pelletier, superviseuse d'ateliers



Ci-après, quelques photos d'articles et objets créés aux ateliers.





Quelques images d'articles offerts à la Boutique (Crédit photos: Suzanne Lapointe)





On y retrouve aussi une panoplie de produits régionaux regroupés sous un même toit.

(crédit photo: Suzanne Lapointe)





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 qui 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 draps de flanelle,
- ◆ 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 : 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

Grandes activités

Participation au Grand Mc Don le 11 mai 2022

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

Bienvenue aux nouveaux membres

Membre Carte « Or »

Aucun nouveau membre
pour cette période

Membre Carte « Argent »

Jacqueline Desrosiers

« En travaillant ensemble et en réunissant nos richesses,
nous pouvons accomplir de grandes choses »

Ronald Reagan

Les membres honoraires 2022

Architecture Daniel Dumont

Alimentation Gabriel Landry

Arpentage Côte-du-Sud

Caisse Desjardins du Centre de Kamouraska

C.G. Thériault

Centre Visuel Saint-Pascal

Chevaliers de Colomb Local 2941

Claude Langlais

Clinique dentaire Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Kamouraska

Club Lions de Saint-Pascal de Kamouraska

Électrizonne inc.

Équipements J.P.L.

Gaétan Lévesque

Groupe funéraire Caron

Groupe Lebel

Jean-Guy Morin

Jean-Marie Rossignol inc.

La Compagnie Normand Ltée

Le Jardins des Pèlerins

Le Placoteux



Les membres honoraires 2022

Marcel Charest & Fils

Monique Bélanger

MRC de Kamouraska

Municipalité de Saint-André-de-Kamouraska

Municipalité de Kamouraska

Municipalité de Mont-Carmel

Municipalité de Saint-Bruno-de-Kamouraska

Municipalité de Saint-Germain-de-Kamouraska

Municipalité de Sainte-Hélène-de-Kamouraska

Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri

Ovila Thiboutot inc.

Robert Dufour

Rodrigue Lagacé

Tannerie des Ruisseaux

Toiture C.V. Dionne

Ville de Saint-Pascal

Xavier Gagnon, chiropraticien



« La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non
dans sa capacité à recevoir. »

Albert Einstein

Merci de tout cœur à nos généreux donateurs et ils sont nombreux !

Du 1er avril 2021 au 31 mars 2022



CanaDon	68 \$
Don anonyme	100 \$
Don anonyme	100 \$
Association Marie-Reine	150 \$
Don anonyme	200 \$
Le public	437 \$
Don anonyme	500 \$
Don anonyme	1 000 \$
Club Lions de Saint-Pascal	1 000 \$
Centraide Bas-Saint-Laurent	1 500 \$
Les Feuillages du Québec (en biens)	2 000 \$
Les Restaurants Dubillard (Grand McDon)	2 500 \$
CISSS du Bas-Saint-Laurent	5 000 \$
Défi Everest	6 150 \$
Fondation Martin Matte	8 792 \$
Fonds régions et ruralité (FRR) - MRC de Kamouraska	10 000 \$
Unité Régionale des Loisirs et du Sport du Bas-Saint-Laurent	10 390 \$

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.

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.

« On gagne sa vie avec ce que l'on reçoit, mais on la bâtit avec ce que l'on donne. »

~ Winston Churchill

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, timbres.

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

Martine Langlais ramasse les bouchons de bouteilles de liqueur et de bouteilles de bière!

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.





Desjardins

Caisse Centre-Est- du-Kamouraska



Clinique Dentaire Kamouraska



On voit loin!

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

www.villesaintpascal.com
Facebook.com/VilleSaintPascal




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

www.denissylvain.com

Denis Sylvain

Services Informatiques

581-337-0837

denissylvain.soutien@outlook.com



facebook/denissylvain.soutien

Résidence L'Envol

JULIE LEMIEUX

Coordonnatrice

261, avenue Chapleau
Saint-Pascal (Québec)
G0L 3Y0

Téléphone : (418) 308-0724
Télécopie : (418) 308-0725
Messagerie : envol.aphk@videotron.ca




Là pour vous!



**BERNARD
GÉNÉREUX**

DÉPUTÉ | MONTMAGNY—L'ISLET—
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

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

bernardgenereux.ca



Membre affilié



famiprix

Pharmacie Raphaëlle Paradis et Marcelle Pelletier inc.

555, rue Taché
Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Tél. : 418 492-1234 Téléc. : 418 492-6221
Courriel : bsr@famiprix.com

Merci à nos commanditaires!



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

Trans-apte inc.
Services de transport
adapté et collectif

418-308-0956

MALLETTE

Société de
comptables professionnels agréés

Saint-Pascal 470 avenue Chapleau | 418 492-3515
La Pocatière 100-222 Route 230 | 418 856-2690

mallette.ca *Avec nous, là où ça compte.*



Provigo^{INC}

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



CARON

GROUPE FUNÉRAIRE

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



COMITÉ
des **usagers**
DU KAMOURASKA
418 856-7000, poste 3184



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

MARIE-EVE PROULX
DÉPUTÉE DE CÔTE-DU-SUD

☎ 418 234-1893
☎ Sans frais: 1 866 774-1893
✉ Marie-Eve.Proulx.CDS@assnat.qc.ca



Boutique

APHK

418 492-7149 • www.aphke.org

Membre affilié



familiprix

Pharmacie
**Raphaëlle Paradis
et Marcelle Pelletier inc.**

555, rue Taché
Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Tél. : 418 492-1234 Téléc. : 418 492-6221
Courriel : bsr@familiprix.com

Merci à nos collaborateurs!



RECETTE

SUPER GRILLED CHEESE AU JAMBON

Source: www.ricardocuisine.com

Ingrédients

- 1 oignon, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 8 tranches de pain blanc
- 140 g (5 oz) de tranches fines de jambon blanc
- 140 g (5 oz) de tranches de fromage suisse, cheddar ou mozzarella
- Mayonnaise, au goût
- Beurre tempéré, au goût

PRÉPARATION: 10MIN

CUISSON: 15 MIN

PORTIONS : 4

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir l'oignon dans l'huile. Saler et poivrer. Retirer du feu, puis ajouter la moutarde. Réserver dans un bol. Nettoyer la poêle.
2. Badigeonner l'intérieur des tranches de pain de mayonnaise. Répartir le jambon, l'oignon, puis le fromage sur la moitié des tranches. Fermer les sandwiches. Beurrer l'extérieur du pain.
3. Dans la même poêle à feu moyen, dorer deux sandwiches à la fois. Retourner délicatement et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu, soit environ 3 minutes de chaque côté.

Simple, rapide et délicieux...Bon appétit!

IMAGE À COLORIER



Source: Archzine.fr

D'où viennent les œufs et le chocolat de Pâques ?

1. La date

La fête de Pâques est célébrée le premier dimanche suivant la première pleine lune après l'équinoxe du printemps. C'est pourquoi la date change chaque année. Chez les chrétiens orthodoxes, la façon de calculer la date est basée sur le calendrier julien plutôt que sur le calendrier grégorien. Pâques est donc généralement célébré quelques jours plus tard en Europe de l'Est. Au XXe siècle, des tentatives ont été faites pour que la date de Pâques devienne fixe, soit le dimanche suivant le deuxième samedi d'avril, mais sans succès.



2. Le nom

Les chrétiens écrivent Pâques avec un « s » pour distinguer leur fête de la Pâque juive, qui elle commémore la fuite des esclaves hébreux d'Égypte. En anglais, le mot *Easter* proviendrait quant à lui du nom de la déesse anglo-saxonne du printemps et de la fécondité, Eostre. Plusieurs historiens soulignent d'ailleurs que les premières générations de chrétiens ont fait concorder les nouvelles fêtes du christianisme avec les célébrations païennes, comme Pâques qui est célébré en même temps que l'arrivée du printemps.

3. Les « cocos »

Les œufs décorés ont fait leur apparition au XIIe siècle. Comme l'Église interdisait de manger des œufs durant la semaine sainte, mais que les poules continuaient de pondre, un surplus s'accumulait. Les œufs pondus pendant la semaine sainte étaient alors considérés comme sacrés, et c'est pourquoi on les décorait. L'œuf lui-même est un symbole que l'on retrouve dans les rites païens du printemps : il représente le renouveau et la fécondité. On le retrouve également dans la religion chrétienne, où il symbolise la résurrection de Jésus.

4. La chasse à l'œuf

En France, la chasse aux œufs de Pâques tire son origine d'une légende voulant que ce soient les cloches des églises qui dispersent les œufs. Comme les cloches se taisent à partir du jeudi saint, en signe de deuil pour la mort de Jésus, la légende dit qu'elles se rendent à Rome, pour revenir à Pâques chargées d'œufs décorés et de friandises.



5. Le lapin

La légende entourant la chasse à l'œuf change selon les pays : en Allemagne, c'est un lapin blanc qui apporte les œufs. Aux États-Unis, c'est un lièvre. En Suisse, c'est un coucou. Certains historiens pensent que les Européens protestants se sont approprié le symbole du lapin de Pâques au XVIIe siècle afin de se dissocier des traditions catholiques.



6. Le chocolat

Le chocolat de Pâques est quant à lui une coutume purement commerciale, qui profite du fait que les chrétiens qui font le carême ont l'habitude de célébrer la fin du jeûne en mangeant des friandises.



Les Lapins de Pâques

Bien au chaud au fond de son terrier, Pinou lève une paupière et s'étire longuement. - Qu'est-ce qu'il y a ? demande-t-il. - Vous avez déjà oublié ? répond-elle. Nous avons des œufs à préparer ! Demain, c'est le dimanche de Pâques, et les enfants d'ici comptent sur nous ! En quelques secondes, Pinou et ses deux frères sont sur pattes. Trois boules de poils suivent leur maman et sortent sous le frais soleil d'avril, direction la fabrique de chocolat, en même temps que des dizaines d'autres lapins. Pinou est grognon.



- C'est la tradition, mon mignon. - N'empêche que, du coup, des œufs en chocolat, on n'en a pas ! marmonne Pinou. Bientôt, les lapins sont au travail dans une immense clairière où bouillonnent des chaudrons. Soudain, le ciel semble s'obscurcir. Tous lèvent la tête et voient une nuée de cloches ailées traverser le ciel et disparaître à l'horizon. Pinou reste un moment le museau au ciel, rêveur. Juste assez longtemps pour apercevoir une dernière cloche, toute petite, qui voyage à la traîne. - Vas-y, tu peux les rattraper ! l'encourage-t-il de plus belle.

Il lui semble que dans le ciel, la petite cloche a ralenti, comme si elle l'avait entendu, puis elle disparaît à son tour. Ensuite, toute la journée, Pinou verse du bon chocolat chaud dans des moules de tailles variées tandis que, plus loin, ses frères emballent les œufs.

Le soir venu, les lapins chargés d'œufs descendent vers les villages de la vallée. Pinou, fatigué, laisse les autres partir devant lui. Lorsqu'il soulève enfin sa brouette, les autres sont des taches minuscules sur la montagne. Il arrive bientôt dans le jardin qu'on lui a désigné. Il repère le nid qui l'attend, y dépose ses œufs, les contemple une minute, quand même tenté d'en goûter un, mais il résiste à la tentation.

Plus tard, avant de se glisser dans son terrier, il regarde une dernière fois le ciel, étoilé maintenant. Un petit point noir le traverse lentement, comme un oiseau. Le lendemain, au réveil, il passe un poil de museau dehors. Mais, foulant ensuite l'entrée du terrier, il se fige : qui a construit ce nid d'herbe tendre posé devant lui?

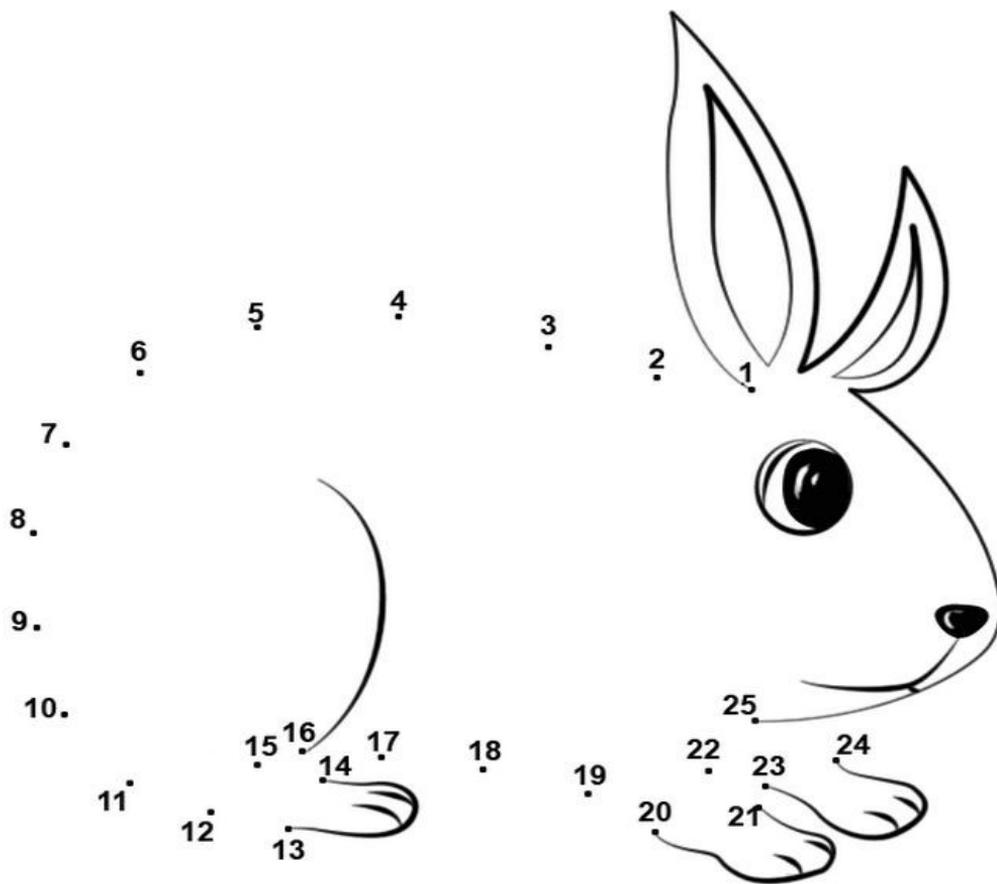
Il s'approche. Au milieu, serrées l'une contre l'autre, il découvre trois carottes d'une couleur étrange. En se penchant, il comprend. Les carottes sont en chocolat... A côté du nid, abandonnée, repose une plume. Pinou lève les yeux au ciel.- Merci pour ce cadeau, petite cloche perdue ! lance-t-il au ciel bleu. Puis, en criant de joie, il court réveiller ses frères.

Histoire par *Stéphane Daniel*.

Source: www.enfant.com



Relie les chiffres et complète le dessin!





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
Francine Anne Lincourt

Collaboration: Hélène Côté

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