

JOURNAL DE L'APHK INC.

Salut Été!



Dans ce numéro :



« Un jour d'été parfait c'est un jour où le soleil brille, où une légère brise souffle, où les oiseaux chantent et où la tondeuse à gazon est en panne. »

James Dent

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	24
Activités et nouveaux membres	26
Membres honoraires 2022	27
Remerciements	29
Commanditaires	32
Recette	36
Jeux et anniversaires	37

UN BRIN DE JASETTE

ÉTÉ 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

Anne-Marie à L'Envol

Eh oui, Anne-Marie réside maintenant à L'Envol. Nous avons visité L'Envol il y a une dizaine d'années; c'était avant de déménager dans la région. À notre arrivée dans la région, Anne-Marie a mis son nom sur la liste d'attente. À quelques reprises au fil des années, elle a reçu un appel pour vérifier si elle désirait poser sa candidature pour un des logements. Jusqu'à récemment, elle n'était pas prête.

Cette fois-ci, ce fut différent. Dans sa quête d'autonomie, Anne-Marie rêve du jour où elle aurait son appartement. Se préparer n'est pas une mince tâche; elle y a travaillé assistée par les intervenantes des services sociaux. Parfois elle est enthousiaste, parfois plutôt concentrée sur autre chose. La gestion de l'horaire, l'efficacité dans l'accomplissement de la routine domestique, la préparation des repas sont des enjeux majeurs. Faire le lavage, ça va; utiliser une cuisinière, c'est plus difficile.

Puis 2021 fut difficile côté santé pour nous les parents. Ô surprise, nous vieillissons. Notre premier réflexe était de passer notre tour cette fois aussi : comment penser que nous nous séparerions d'Anne-Marie, elle est avec nous depuis 32 ans. Nous avons pris conseil. Anne-Marie également. La réalité nous a rattrapés : pour Anne-Marie, l'occasion d'être plus indépendante, chez elle, pour nous, arriver au moment où nous abordons une autre étape dans le parcours personnel d'Anne-Marie, et dans le nôtre également.

C'est donc avec beaucoup d'émotions qu'Anne-Marie a emménagé à L'Envol. Elle était bien fière de l'annoncer à tous ses proches. Bien fière aussi de signer son bail. Nous avons meublé son studio, acheté ce qui manquait. Sa présence à L'Envol fut retardée quelque peu; d'abord, elle n'avait pas de rideaux, ensuite, il y eut épisode de COVID.

Nous avons opté pour une période de transition; elle commençait très doucement. Nous sommes toujours en transition; présentement, Anne-Marie dort quatre nuits par semaine à L'Envol. La prochaine étape sera cinq.

Elle continue de nous visiter, bien sûr. Elle participe aux activités et visites familiales. Je fais certains transports pour son patin par exemple. Trans-apte l'amène à ses lieux de stage. De L'Envol, elle profite de l'internet pour ses sessions de Zoom ou de facetime avec de nombreuses personnes. Plusieurs ont eu droit à une visite virtuelle de son studio. Elle profite aussi de l'internet pour regarder des films, souvent jusque trop tard dans la soirée; elle profite de son autonomie. Bien sûr, elle nous appelle régulièrement et nous la voyons aussi; elle veut tout nous raconter.

Elle est sereine, contente. Elle est bien chanceuse de pouvoir vivre cette étape d'autonomie dans cet établissement de qualité. Un gros changement pour elle et pour nous.

Étienne Brodeur, président





Mot de la directrice générale

Bonjour à vous tous,

La belle saison estivale est à nos portes et nous voici avec quelques semaines de retard pour la parution du journal.

Nous sommes toujours en personnel réduit puisque nous n'avons pas comblé nos deux postes vacants: Agent (e) de bureau et Agent (e) d'intégration.

Depuis quelques semaines, nous avons M. Mathieu Perron qui s'est joint à l'équipe pour un temps indéterminé à raison de 12 hrs/semaines. Présentement, Mathieu travaille sur le dossier des aménagements extérieurs de la résidence L'Envol et l'APHK. Bienvenue Mathieu!

Nous avons une nouvelle personne qui s'est joint à l'équipe des bénévoles de la Boutique, Mme Marie-Julie Boudreau. Elle va aussi travailler sur certains aspects de notre page Facebook de la Boutique. Bienvenue Marie-Julie!

Pour la période de l'été, Mmes Maude Parent, étudiante en techniques d'éducation spécialisée et Chantal Nadeau offriront des services aux petits, ados et les résidents des familles d'accueil. Elles viendront également en renfort à Sylvie-Anne pour les activités aux membres. Bienvenue à vous deux et bon été en notre compagnie!

Sur ce, je vous souhaite un bel été à tous et profitez-en bien!

Carole Lévesque, directrice générale



Un mot de la résidence L'Envol...



Par Sandra Lévesque-Michaud, coordonnatrice

Bonjour à vous tous,

Comme la majorité d'entre vous le savez, mon arrivée au poste de Coordinatrice a été très mouvementé. Cela m'a permis de rapidement prendre le pouls du quotidien! Je tiens à remercier tous les employés pour leur dévouement lors de l'éclosion de Covid, cela nous a permis de bien nous en sortir malgré les circonstances. Un gros merci également aux familles pour leur collaboration. Félicitations aux résidents qui ont fait preuve d'une grande capacité d'adaptation. Je tiens à vous rassurer malgré ce début turbulent, j'adore mes nouvelles fonctions.

Les anniversaires qui ont été soulignés :



Johanne
Rossignol

15 mars

Suite page suivante...

Hélène
Langlois
15 avril



Marianne
Fraser
16 mai

Résidence L'Envol...

Ce printemps, nous avons eu la chance d'avoir quelques étudiants et étudiantes en éducation spécialisée du cégep qui sont venus faire quelques activités et sorties avec quelques-uns de nos résidents. Merci pour cette belle participation! Nous allons refaire cela assurément dans les prochaines années.

Je voudrais souligner l'arrivée d'une nouvelle résidente, Madame Mme Anne-Marie Brodeur. Bienvenue parmi nous, je suis très contente d'avoir la chance de t'accompagner dans cette étape importante de ta vie. Je suis persuadée que tu mettras beaucoup de vie dans notre quotidien.



Des travaux de peinture ont débuté à la Résidence et se poursuivront jusqu'au printemps. Un calendrier d'échéancier des travaux a été remis aux résidents ainsi qu'aux familles. En cas de modifications de date, vous en serez informé. Je profiterai de ces travaux pour donner un petit vent de changement. En effet, à l'automne, je modifierai la couleur de la salle à manger. Dans les prochains mois, nous allons aussi procéder au changement des chauffe-eaux dans les appartements. Vous serez informé des dates lors du moment venu.

Résidence L'Envol...

Cette année les bacs de fleurs ont été réalisés par Sylvie-Anne et les résidents. Merci de collaborer à l'embellissement de notre extérieur.

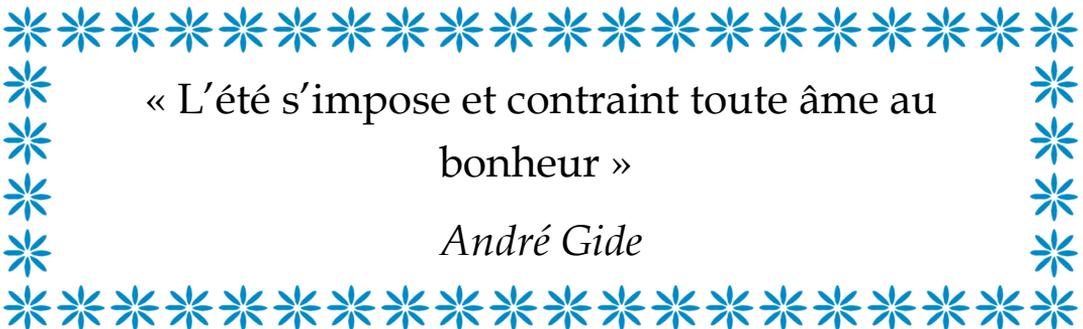
Une nouvelle employée s'est jointe à notre équipe, Mme Florence Lévesque. Bienvenue au sein de notre équipe.

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que les espaces communs sont maintenant ouverts à tous. Merci de rester vigilant en cas de symptômes.

Profitez de la belle période estivale qui s'en vient! Amusez-vous et portez-vous bien!

N'hésitez pas à me contacter en cas de questions ou de besoin il me fera plaisir de vous répondre,

Sandra Lévesque Michaud, Coordonnatrice Résidence L'Envol



« L'été s'impose et contraint toute âme au
bonheur »

André Gide



Bonjour à tous et à toutes,

Cet été, j'ai la chance de poursuivre mon travail d'intervenante à la résidence de l'Envol. En effet, je serai présente pour la saison estivale, au nombre de deux jours par semaine. Je serai donc aux côtés de ces superbes personnes pour leur offrir différentes activités qui leur permettront de se divertir, mais également de s'épanouir à travers de petites et de plus grandes réussites.

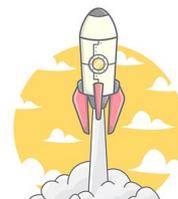
Au plaisir ! 😊

Sylvie-Anne Bureau

Étudiante en éducation spécialisée et accompagnatrice à L'Envol.



Activité
scientifique de
«Fusée».





Activité café-chocolat chaud



Activité cuisine: Biscuits



Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour !

Comme vous le savez, j'ai repris une petite partie du travail de Sandra au cours des derniers mois, soit le volet AIS. Malgré le fait que je ne puisse offrir que très peu de mon temps à ce travail, je vais faire mon possible pour offrir des activités qui permettront aux membres de socialiser et de s'amuser durant la période estivale. Ainsi, je serai au rendez-vous un vendredi sur deux et parfois plus, selon les activités offertes.

N'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions ou des suggestions au sujet des horaires.

Bonne saison à tous et au plaisir de vous voir cet été !!

Sylvie-Anne Bureau

Étudiante en éducation spécialisée

Anne-Marie à la fabrication de muffins
lors de l'activité de cuisine.



Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Quelques photos des dernières activités

Sortie au vernissage: Projet Vrille



Sortie cinéma pour le film:
Top Gun



Volleyball



Répit de fin de semaine



Bonjour,

Les répits de l'APHK sont des moments de détente, de jeux autant extérieurs que des jeux de société. On fait également des bricolages et des dessins. Les enfants qui franchissent le cadre de porte arrivent avec un sourire et repartent avec un plus grand sourire. 😊 C'est entre autre pour cette raison que j'aime faire les répits de fin de semaine!

Les répits vont recommencer en août et j'ai très hâte d'y retourner!

Bon été 🌞

Kellyane Gauthier, étudiante en techniques d'éducation spécialisée.



Résultats du barrage routier



Le 28 mai, des membres de l'APHK ainsi que des bénévoles ont effectué un barrage routier afin de recueillir des fonds au profit de l'APHK.



Nous avons amassé un total de :

3 224 \$



Nous tenons à dire un gros «MERCII!» 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.



Quelques membres lors de la préparation des dépliants pour le barrage routier.



Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

Les travailleurs sont toujours aussi productifs aux ateliers. On continue de travailler fort pour vous offrir toujours plus de produits, variés et de qualité. En effet, plusieurs nouveaux produits ont fait leur apparition dans la boutique et plusieurs autres y prendront place sous peu. Sacs à gourde d'eau, identificateurs pour le jardin, tabliers aux motifs estivaux, bols en tissu pour le micro-ondes sont quelques-uns des articles qui ont vu le jour dans les derniers mois.

Nous avons également cultivé quelques plants de légumes et de fines herbes pour la vente. Ce fut une belle première expérience et prenez note que nous recommencerons l'an prochain.

N'oubliez pas de cliquer sur «j'aime» de la page Facebook de la boutique pour ne rien manquer des nouveautés.

www.facebook.com/boutiqueaphk

De bonnes vacances et un bel été à vous tous!

Marie-Hélène Pelletier, superviseure d'ateliers





Quelques photos des plants
pour le jardin.

Crédit photo: Marie-Julie



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



Tabliers (Choix variés en magasin)



Identificateurs pour jardin



Sacs à gourde d'eau



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



Bols en tissu pour micro-ondes



Recettes en pot



Plusieurs produits régionaux disponibles en magasin



La Pommeterie

Gelées, compotes, marmelades, etc.

Ferme Gijamika
Plusieurs variétés de terrine



La brûlerie du Kamouraska

Plusieurs variétés de café

Florimeault-Les sucres

Caramels, vinaigrettes



Retour aux sources

Gelées, confits, confitures, moutardes, sauces spaghetti végété, herbes salées, ketchups, etc.

Lili la maléfique

Miels, baumes à lèvres



Jardin des Pèlerins

Sels du Pèlerin, Chante-Sel et Méga Pic-sel, etc.

LiberThé

Plusieurs variétés de thé



Fée Gourmande

Tartinades, Chocolats chauds

Le Vieux Moulin

Vinaigrettes, sauces, vinaigres, moutardes, gelées, coulis, beurres, arachides, etc.





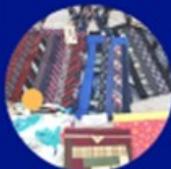
Quelques-uns des artisans disponibles dans notre boutique



Olivier Hanon
Toupie en bois



Céline Ouellet
Lavettes, linges à vaisselle, ensembles pour bébé, etc.



Françoise Bossé
Étuis pour ipad, etc.



Les Savons de Kimi
Plusieurs varitésés de savons



Ginette Barbeau
Petites couvertures



SB Ferronnerie d'art
Pots, porte-clés, plats, etc.



Roxanne Cantin
Fleurs en écorces de bouleau, chandelles



Ferme, fibres et cie
Bas en laine d'alpagas, balles pour la sècheuse



L'équipe de travailleurs aux ateliers



Bravo pour votre excellent travail!



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.

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

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 »

Aucun nouveau membre
pour cette période

« La clé du succès est de voir le possible là où les autres voient l'impossible. »

Charles-Albert Poissant

Les membres honoraires 2022

Alimentation Provigo Gabriel Landry

Architecte Daniel Dumont

Arpentage Côte-du-Sud

Caisse Desjardins Centre-Est-de-Kamouraska

Camille Dumais inc.

Centre visuel Saint-Pascal

C.G. Thériault inc.

Chevaliers de Colomb Local 2941

Claude Langlais

Clinique dentaire Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Saint-Pascal

Club Lions de Mont-Carmel

Club Lions de Saint-Pascal

Électrizona inc.

Équipements JPL inc.

Gaétan Lévesque

Groupe funéraire Caron

Groupe Lebel

Industries Desjardins Ltée (Les)

Jean-Guy Morin



Les membres honoraires 2022

Jean-Marie Rossignol inc.

La Compagnie Normand Ltée

Le Placoteux

Le Jardin des Pèlerins

Marcel Charest & Fils inc.

Monique Bélanger

Municipalité de Kamouraska

Municipalité de Mont-Carmel

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

Toiture C.V. Dionne

Ville Saint-Pascal

Xavier Gagnon, chiropraticien



Merci de tout cœur à nos généreux donateurs

Du 1er avril 2022 au 30 juin 2022

Population	42 \$
CanaDon	136 \$
Les Vergers Pedneault	200 \$
Décès de Mme Françoise Normand	250 \$
Don anonyme	1 000 \$
Don anonyme	1 000 \$
Les Restaurants Dubillard (Grand McDon)	2 500 \$
Fondation Martin Matte	1 885 \$

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.

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. »

Abbé Pierre

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.

« Ne laisse entrer dans le jardin de ta vie que ceux
qui ont des fleurs à planter. »

Mazouz Hacène

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.

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

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.



Merci à nos commanditaires!



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



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	Téléco. : 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

Clinique Dentaire
Kamouraska



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



📍 255, avenue Patry, Saint-Pascal (Qc) G0L 3Y0
☎ 418 492-3432 📞 1-800-363-3432
📠 418 492-5933
🌐 www.groupeolivier.com



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
Site internet : <https://transapte.com/>
Page Facebook : <https://www.facebook.com/transapte/>

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](https://www.facebook.com/VilleSaintPascal)



Merci à nos collaborateurs!

Là pour vous!



**BERNARD
GÉNÉREUX**

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

Montmagny: 418 248-1211

Rivière-du-Loup: 418 868-1280

bernardgenereux.ca



Desjardins

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



Sandra Lévesque Michaud
Coordonnatrice



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

Chaque bonne réalisation, grande ou petite,
connait ses périodes de corvées et de triomphes;
un début, un combat et une victoire.

-Mahatma Gandhi



Grand McDon.

Le 11 mai dernier, L'APHK participait au Grand McDon à La Pocatière. Chaque année les restaurants McDonald organisent cette journée afin d'amasser des sous pour soutenir les familles des enfants malades. Une partie de ces dons est également remise aux organismes de la région. Cette année l'APHK se voit oc-

troyer la somme de :

2 500\$

Encore un fois, nous tenons à remercier Les restaurants Dubillard inc. et toutes les personnes qui ont donné lors de cette journée.



La Pocatière
Rivière-du-Loup
St-Jean-Port-joli
Témiscouata-sur-le-Lac
Les Restaurants Dubillard Inc





Concours Facebook!

Le tirage a eu lieu le mercredi le 15 juin à 21h

Félicitations à la gagnante Mme Nancy Briand!

Elle se mérite 25,00\$ en produits de son choix à la boutique. Un grand «Merci!» à tous ceux et celles qui ont participé au concours.

Restez à l'affût pour d'autres concours et promotions.



RECETTE

FARFALLES STYLE VOL-AU-VENT

Source: www.ricardocuisine.com

Ingrédients

1. 5 carottes, coupées en rondelles
2. 450 g (1 lb) de farfalles ou autres pâtes courtes
3. 75 g (1/3 tasse) de beurre
4. 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
5. 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
6. 680 g (4 tasses) de poulet cuit effiloché
7. 225 g (1 1/2 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
8. 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais ciselé ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon séché

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 12 MIN

PORTIONS : 6

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les carottes et les farfalles en même temps, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Égoutter.
2. Entre-temps, dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant au fouet. Verser la moitié (500 ml/2 tasses) du bouillon en remuant jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le reste du bouillon. Porter à ébullition.
3. Ajouter le poulet, les petits pois et l'estragon, puis laisser mijoter 2 minutes. Incorporer les pâtes et les carottes. Saler, poivrer et bien mélanger. Ajouter du bouillon au besoin pour détendre la sauce. Servir aussitôt.

NOTE

Vous avez oublié de décongeler les petits pois ? Ajoutez-les aux pâtes 1 minute avant la fin de la cuisson des pâtes.

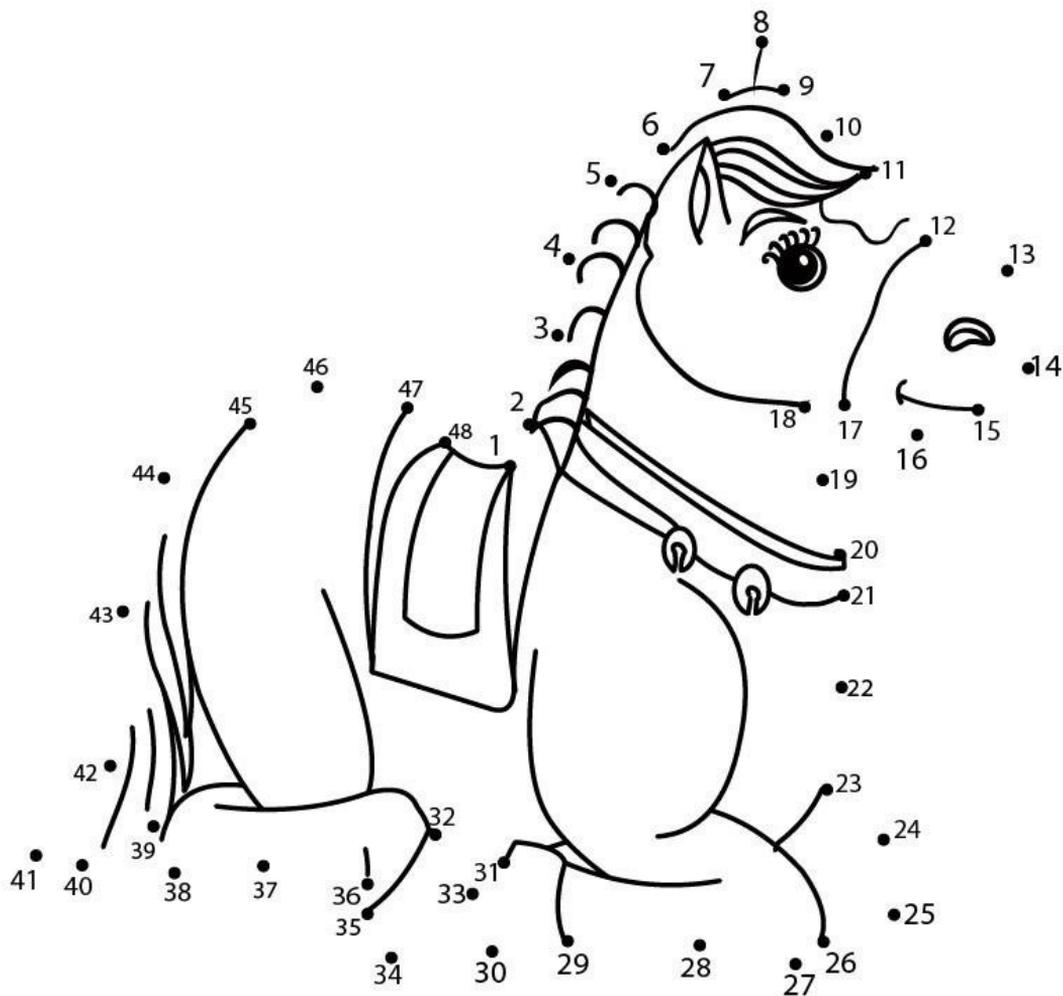
Simple, rapide et délicieux...Bon appétit!

IMAGE À COLORIER



Source: [coloriage et desin.com](http://coloriage-et-desin.com)

Relie les chiffres et complète le dessin!





Joyeux anniversaire!

Juillet

Nathalie Chénard (03)

Martin Desjardins (03)

Colette Lévesque (03)

Dany Bouchard (06)

Lise Dionne (06)

Geneviève Hébert (08)

Louis Foster (11)

Denise Briand (12)

Anne-Marie Moreau (18)

Nadine Thériault (18)

Michel Paradis (19)

Isabelle Tremblay (21)

Odette Pelletier (22)

Hélène Côté (25)

Yolande Lavoie (26)

Gino Picard (27)

Francine Caron (31)

Jacinthe Lavoie (31)

Août

Jean-Pierre Lévesque (09)

Carole Lévesque (20)

Martin Gagnon (22)

Mélany Dumais Dufour (25)

William Lévesque (26)

Caroline Paradis (29)

Septembre

Solange Émond (02)

Roseline Blondeau (06)

Nadine Pelletier (09)

Gilles Michaud (10)

Nicole Ouellet (10)

Colette Boucher (11)

Jason Kirouac (15)

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
Marie-Hélène Pelletier

Collaboration: Étienne Brodeur, Carole Lévesque

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