

JOURNAL DE L'APHK INC.

Salut Automne!



Dans ce numéro :



« L'automne est un deuxième
printemps où chaque feuille est une
fleur »

Albert Camus

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	15
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

AUTOMNE 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, vice-présidente
- Mme Nicole Barbeau, trésorière
- Mme Yolande Lavoie, secrétaire
- Mme Josée Michaud, 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

Élections

C'est la période des promesses électorales qui se terminera le jour des élections et nous aurons de nouveaux élus pour quatre ans. Bien des enjeux auront été abordés; parmi tous ceux-là, lesquels auront porté sur la place des personnes handicapées dans notre société? Les besoins sont grands, très grands; les ressources sont limitées; les services rétrécissent alors que nous souhaitons qu'ils soient accrus.

Citons les principaux enjeux :

Petite enfance : besoin de stimulation, accès aux services spécialisés tôt, non pas après des mois d'attente.

Période scolaire : cadre permettant les apprentissages et l'épanouissement de la personne handicapée, en milieu régulier ou non, avec l'appui des ressources de ce milieu.

Période de jeune adulte : soutien à l'intégration au travail, définition d'activités significatives où la personne peut continuer son développement, acquérir de nouvelles compétences, s'intégrer éventuellement à un milieu de travail.

Hébergement : soutenir les initiatives et les ressources qui offrent de l'hébergement adapté aux besoins des personnes handicapées.

Transport : s'assurer que les organismes locaux sont suffisamment financés pour qu'ils puissent offrir aux personnes handicapées les services de transport permettant leur intégration dans leur milieu de vie.

Répit : offrir du soutien aux personnes proche-aidantes, qui, souvent, s'épuisent à la tâche.

Simplification de l'accès aux services : bottins, systèmes, lignes téléphoniques permettant de s'y retrouver lorsque la personne handicapée et son entourage ont besoin d'aide. Cette aide existe mais elle est où?

Alors, ayons les moyens de nos ambitions. Nous sommes tous convaincus que les personnes handicapées ont leur place, comme tout le monde, dans notre société. Relevons nos manches et mettons-y les efforts requis; nous serons tous gagnants.

Étienne Brodeur, président





Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

Suite aux deux assemblées générales extraordinaire et ordinaire qui se sont tenues le 12 juillet dernier, ce sont maintenant sept personnes qui forment le conseil. Vous pouvez voir à la page 2, la composition du nouveau conseil.

Vous remarquerez que nous avons encore deux postes à combler. Si le cœur vous en dit et que vous avez du temps à donner ...

Nous remercions Mmes Lucie Thériault et Suzanne Lapointe pour leur implication au sein du conseil. Je remercie Mme Lapointe de demeurer avec nous comme bénévole à la Boutique et aux ateliers, c'est très apprécié.

Par la même occasion je souhaite la bienvenue à Mme Josée Michaud qui s'est jointe à notre équipe.

Étant en personnel réduit, je tiens à souligner le travail de Marie-Hélène qui en plus de son travail de superviseuse, est au montage d'une grande partie du journal et va offrir à compter du mois d'octobre certaines activités aux membres du volet « AIS »: Un gros merci.

C'est grâce à tous les employés, membres du conseil d'administration et bénévoles qui ont à cœur l'APHK que nous pouvons offrir un éventail de services de qualité. Je suis très choyée car je peux compter sur une équipe formidable. Sincèrement merci!

Un bel automne à tous,



Un mot de la résidence L'Envol...



Bonjour à vous tous,

Comme plusieurs le savent déjà, nous allons prochainement débiter l'aménagement de notre cour extérieure. Si vous ou des connaissances désirez vous impliquer, cela serait grandement apprécié. Vous n'avez qu'à communiquer avec Mathieu Perron par téléphone à l'APHK au 418-492-7149 ou par courriel à l'adresse suivante mathieu.perron@boutiqueaphk.ca.

Depuis quelques semaines, nous avons mis en place un nouveau fonctionnement afin de compléter notre offre de service: nous faisons participer les résidents lors de l'épicerie. Chaque semaine, une employée va à l'épicerie en compagnie d'un résident afin de lui apprendre les bases d'une alimentation saine à bon prix. De plus, nous impliquons de plus en plus les résidents dans les tâches communes.

Suite page suivante...

Au niveau du personnel, nous avons eu deux départs, soit Alexandra Ouellet et Guylaine Dubois. Merci à vous deux pour votre dévouement et votre disponibilité. Qui dit départ dit nouvelles arrivées, Effectivement, nous avons deux nouvelles employées: Danielle Tremblay qui occupe le poste de nuit et Sophie Robitaille qui fera du remplacement. Bienvenue à vous deux. Mme Victoria est revenue de son congé de maternité le 5 septembre, nous sommes bien contentes de son retour.

Pendant la période estivale, nous avons eu la chance d'avoir Sylvie-Anne a raison de 14 heures par semaine, environ, pour divertir les résidents. Elle poursuivra à cette automne ces activités, en alternance avec Chloée qui travaille déjà ici aux soins.

Cette année, les arrangements floraux ont été faits par les résidents aidés de Raymonde et Sylvie-Anne. Un grand merci!

Afin de communiquer facilement avec les résidents, j'organiserai à l'occasion des rencontres avec ceux-ci. Vous serez informés des dates lorsqu'elles auront lieu, cela débutera en septembre. De plus, je planifierai une rencontre avec les parents / répondants afin de vous donner de nouvelles informations.

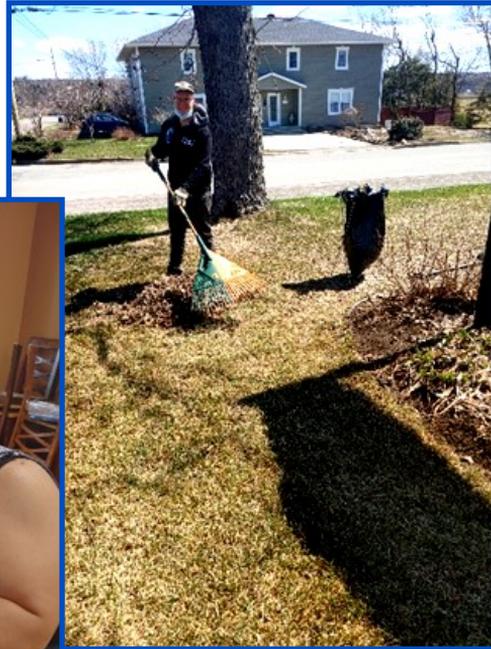
Résidence L'Envol...

Les travaux de peinture dans les aires communes seront retardés. Je vous mettrai au courant des nouvelles dates lorsqu'elles seront connues.

Sandra Lévesque Michaud, *Coordonnatrice Résidence L'Envol*



Résidence L'Envol...



« On ne feuillette pas le temps, c'est lui qui effeuille nos vies »

Auteur



Bonjour à tous et à toutes,

Voici quelques activités que nous avons faites cet été avec les résidents de L'Envol.





Au plaisir ! 😊

Sylvie-Anne Bureau

Étudiante en éducation spécialisée et accompagnatrice à L'Envol.

Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Quelques activités en juillet

Une bonne crème molle !



Activité: Baseball

Sylvie-Anne Bureau
*Étudiante en éducation
spécialisée*

Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour,

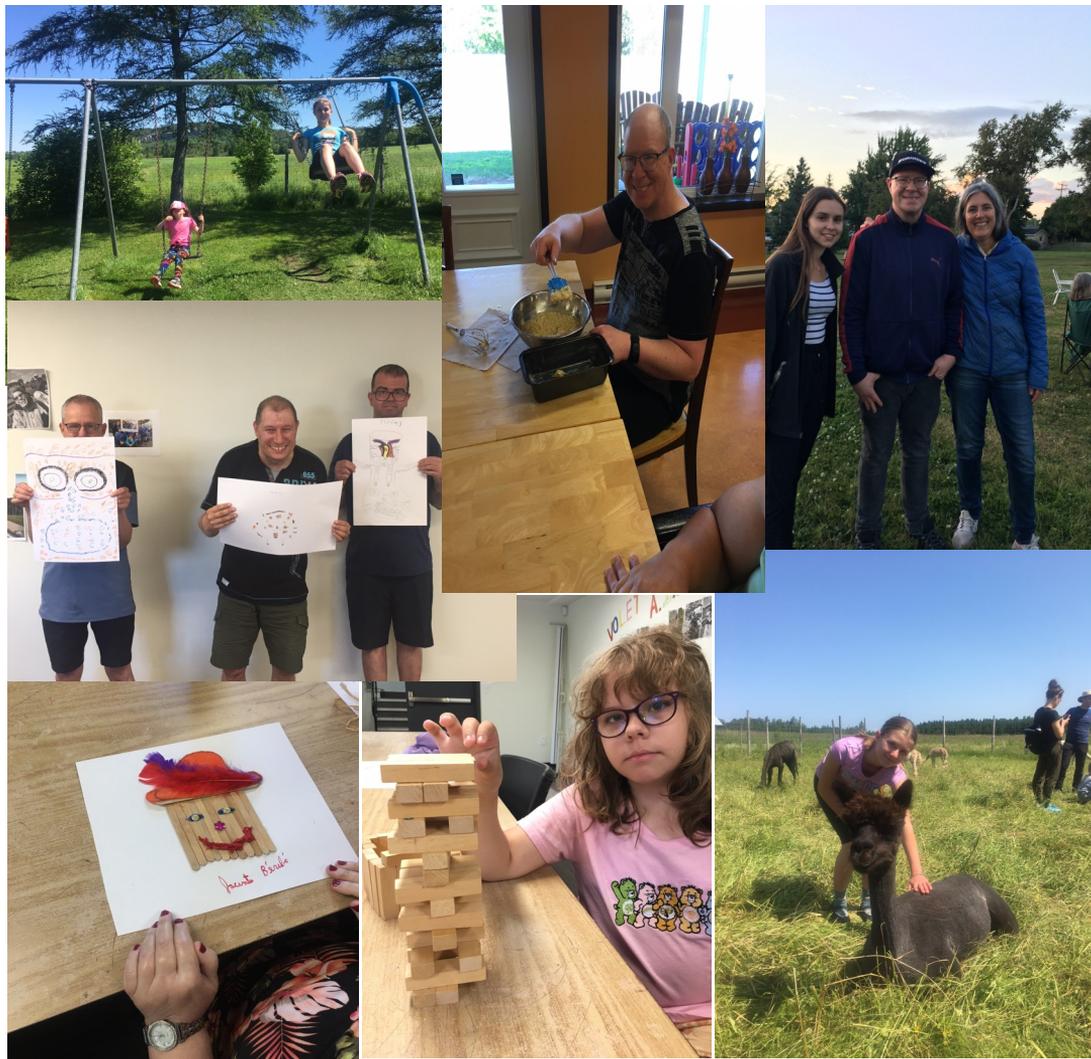
Pendant un certain temps, en plus de veiller au fonctionnement des ateliers de travail, il me fera plaisir d'accompagner ceux parmi vous qui auront le goût de participer aux prochaines activités. Quelques activités feront leur grand retour et je vous prépare également quelques sorties, qui j'espère, sauront vous plaire.

Au plaisir de se voir très bientôt!

Marie-Hélène Pelletier, *éducatrice spécialisée*

Projet Défi

Merci à Maude et Chantal pour les activités offertes durant la période estivale. Petits et grands en ont bénéficié.



Répit de fin de semaine

Bonjour,

La période estivale étant terminée, les répits de fin de semaine sont de retour avec notre charmante Kellyane, *étudiante en techniques d'éducation spécialisée*.

Vous avez des besoins en ce sens, n'hésitez pas à m'appeler au 418 492-7149 poste 1.



Carole Lévesque, *directrice générale*

Résultat du souper au resto Pub

Le 21 juin dernier, a eu lieu notre souper bénéfique au Resto-Pub Le Saint-Pascal.

Nous avons amassé un total de:

1065 \$



Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui sont venus nous encourager.



Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

L'été est déjà terminé et l'automne pointe le bout de son nez. Dans les derniers mois, les travailleurs ont préparé la saison estivale et la rentrée scolaire avec brio en confectionnant les nouveaux étuis à crayons doubles, les cabanes à oiseaux, les mangeoires, les napperons à pochette pour les ustensiles aux tissus colorés et plein d'autres produits à voir en boutique ou sur notre site internet.

Aux ateliers de travail, il est maintenant temps de créer de nouveaux produits afin de vous préparer un temps des fêtes féérique. En plus d'objets décoratifs pour le temps des fêtes, de belles idées de cadeaux pour votre famille et vos amis vous séduiront. Dans cette optique, la Boutique APHK, tiendra, le 12 novembre prochain, une journée dans la féerie de Noël. On vous y attend en grand nombre.

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





Bonjour,

je m'appelle Gabrielle Milliard et je suis en stage à l'APHK au volet des ateliers avec Marie-Hélène Pelletier, dans le cadre de ma deuxième année en éducation spécialisée.

J'aime tout ce qui concerne les arts plastiques tel que le dessin, la peinture, la poterie et plus encore. Je suis une personne dynamique, créative, ouverte d'esprit et qui est toujours prête à relever de nouveaux défis.

Je suis heureuse d'avoir la chance de faire partie de cette belle équipe de travail et ce pour la session d'automne.

Au plaisir !

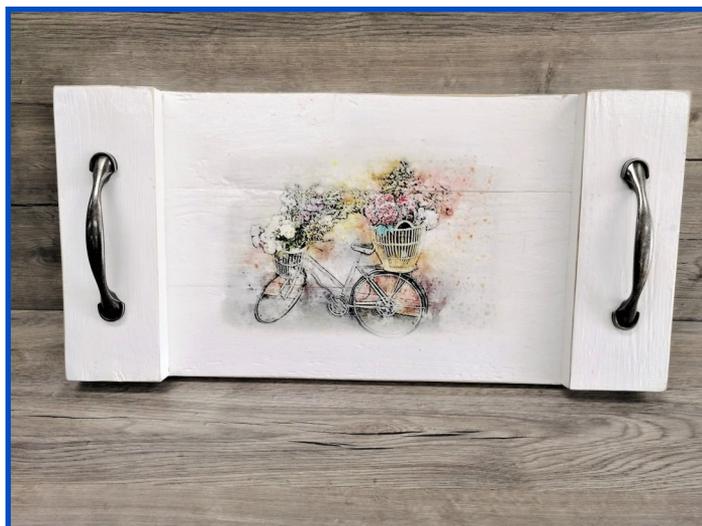
Gabrielle Milliard, étudiante en éducation spécialisée



Quelques images d'articles offerts à la Boutique



Étuis à crayons
doubles (Choix
variés en magasin)



Plateau de service.
Autre modèle
disponible.



Quelques images d'articles offerts à la Boutique



Napperons avec
pochette pour ustensiles



Oiseaux décoratifs.
Modèles variés



Cabanes à oiseaux



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.



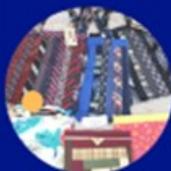
Quelques-uns des artisans disponibles dans notre boutique



Olivier Hanon
Toupie en bois



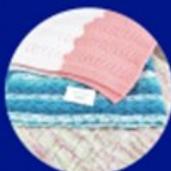
Céline Ouellet
Lavettes, linges à vaisselle, ensembles pour bébé, etc.



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



Trans-apte inc.
Services de transport
adapté et collectif



NOUVEAUTÉ !

Ouverture les
Vendredis soirs avec
réservation

418-308-0956

Poste 1

À ne pas manquer pour les
amateurs de casse-têtes

Grande vente de casse-têtes

Les 29 et 30
septembre ainsi que
le 1er octobre.

Plus de 200
casse-têtes en
magasin.



Boutique 
apHK

655, rue Taché, Saint-Pascal

La 2e édition du marché de Noël



*Pour un Noël inoubliable,
pourquoi ne pas offrir un
cadeau
local, artisanal
et
original.*

**Samedi le 12 novembre 2022
de 10h00 à 16h00, l'APHK vous ouvre
ses portes dans la féerie de Noël.**

Boutique 
apHK

655, rue Taché, Saint-Pascal



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 »

Mme Julie Desmeules
Mme Francine Beaulieu
Mme Nicole Chamberland

Membre Carte « Argent »

Mme Jeanine Ouellet
Mme Jeanne Caron

« Soyons extraordinaire ensemble plutôt qu'ordinaire
séparément. »

Grey's Anatomy

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.

« Être différent n'est ni une bonne chose, ni une mauvaise chose. Cela signifie simplement que vous êtes suffisamment courageux pour être vous-même »

Albert Camus

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.

« Le succès c'est d'avoir ce que vous désirez. Le bonheur c'est aimer ce que vous avez. »

H. Jackson Brown

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



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



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



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



CENTRE VISUEL ST-PASCAL
UN REGARD SUR L'HORIZON

269, rue Taché, Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
418 492-1430

«La vie, c'est comme une bicyclette, il faut
avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein



RECETTE

CASSEROLE DE RIZ AU BOEUF ET AUX TOMATES

Source: www.ricardocuisine.com

Ingrédients

- 1 oignon, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 454 g (1 lb) de boeuf haché maigre
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de riz basmati
- 750 ml (3 tasses) de haricots verts coupés en tronçons, cuits
- 2 à 3 oignons verts, émincés
- Sel et poivre

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 40 MIN

PORTIONS : 6

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter la viande, l'ail, le curcuma et poursuivre la cuisson à feu vif en émiettant la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Saler et poivrer.
3. Ajouter le bouillon, les tomates, le riz et porter à ébullition. Couvrir et cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter les haricots et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Transvider le riz dans un plat de service. Couvrir et laisser reposer environ 10 minutes pour permettre au riz d'absorber les liquides. Parsemer d'oignons verts et servir.

Bon appétit!

IMAGE À COLORIER





HALLOWEEN

Retrouve tous les mots de la liste dans la grille. Regarde bien, ils sont écrits dans tous les sens !

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

araignée

balai

bonbons

chat noir

chauve-souris

citrouille

déguisement

hibou

maison hantée

masque

momie

monstre

sorcière

squelette

tombe

vampire



Octobre

Louissette Michaud (07)
Marie-Paule Rivard (15)
Jeanine Ouellet (25)
Isabelle Ouellet (30)
Pierre Roussel (30)
René-Claude Dumont (31)
Lucie Saint-Pierre (31)



Novembre

Christopher Jean (01)
Émile Lajoie (02)
Samuel Foster (02)
Line Simoneau (13)
Denise Landry (19)
Michel Chouinard (20)
Carl Théberge (22)
Alain Dionne (29)
Patricia Briand (29)

Décembre

Jacinthe Lapointe (01)
Alexandre Bernier (03)
Lucie Richard (06)
Ghislaine Emond (10)
Hélène Ouellet (12)
Lorraine Michaud (05)
Michel Boucher (25)
Nicole Thériault (27)
Suzanne Briand (31)



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.