

JOURNAL DE L'APHK INC.



«Ce qui compte à Noël, ce n'est pas ce qu'il y a sous le sapin, c'est d'être tous réunis »

Kevin Bright

Dans ce numéro :

Mot de la vice-présidente	3
Mot de la directrice générale	4
Des nouvelles de L'Envol	8
Du nouveau dans l'équipe	14
Rapport d'activités-Volet AIS	18
Ateliers de la Boutique APHK	22
Projets d'aménagement	26
Devenir membre	30
Activités et nouveaux membres	32
Membres honoraires 2022	33
Commanditaires	38
Recette	40
Jeux et anniversaires	41

UN BRIN DE JASETTE

HIVER 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 Suzanne Lapointe, agente-soutien administratif
- Mme Réjeanne Drapeau, technicienne en administration
- 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

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 DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Nous sommes à la porte du temps de Fêtes. Pour certains et certaines c'est une période de vacances bien méritées. C'est aussi le temps de se réunir en famille pour festoyer.

Je prends la parole à cette période en remplacement de M. Etienne Brodeur car lui et sa famille vivent des moments très difficiles. Nous sommes avec eux de tout cœur.

Je remercie les membres du conseil, passés et présents pour leurs présences assidues aux réunions et aux différentes activités pendant l'année et en collaboration avec notre directrice Carole Lévesque.

Des remerciements sincères à Mmes Carole Lévesque et Réjeanne Drapeau pour leur travail assidu au bon fonctionnement de l'APHK. De plus, des remerciements à tous nos bénévoles et aux employés de l'APHK qui font un travail exceptionnel.

Je profite de l'occasion pour offrir mes meilleurs vœux à tous nos membres, nos bénévoles, nos employés et les membres du conseil d'administration. Je souhaite de continuer à vous offrir de très bons services pour l'année 2023.

JOYEUSES FÊTES À TOUS!

Denise Landry, vice-présidente



Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

Que le temps passe vite! Nous voilà encore une fois à la veille des fêtes! La course contre la montre est commencée !!! Magasinage, cadeaux, préparation de pâtés et de desserts de toutes sortes, décorations extérieures et intérieures de la maison, etc. Cependant, c'est aussi la période où l'on peut penser aux vacances, aux repas et réveillons en famille, à pratiquer des sports d'hiver, bref un moment de l'année où il est important de prendre du temps de qualité avec ceux que l'on aime!

Nous profiterons de cette période pour fermer les bureaux du 22 décembre 2022 au 8 janvier 2023. Toutefois, la Boutique sera ouverte les 22, 23, 29 et 30 décembre 2022. Nous serons heureux de vous y accueillir!

L'équipe s'agrandit ...

Nous sommes heureux d'accueillir au sein de l'équipe, Mme Suzanne Lapointe qui occupe le poste d'agente-soutien administratif depuis le 1^{er} novembre à raison d'une quinzaine d'heures semaine.

Départ de notre stagiaire

J'apprécie toujours la participation et la contribution des stagiaires à l'APHK; c'est la raison pour laquelle je veux souligner le départ de Gabrielle Milliard qui, au cours des derniers mois, a accompagné Marie-Hélène aux ateliers de travail et

lors des activités aux membres. Alors, je remercie Gabrielle pour son implication auprès de la clientèle.

Activité de Noël – 4 décembre 2022

Après deux ans d'absence, notre fête de Noël est de retour et elle a eu lieu le dimanche 4 décembre et près de 80 personnes sont venues partager et fraterniser autour d'un repas. Par la suite, musique, danse, photomaton, prestation de la chorale de l'APHK sous la direction de Marie-Hélène puis la traditionnelle remise de cadeaux avec notre charmant Père Noël et son lutin. Cette activité est toujours agréable et permet aux membres d'échanger entre eux dans un contexte de fête. Merci à Véronique, Pascale, Gabrielle et Marianne pour votre aide et votre disponibilité. Voir photos page suivante.

Activité de financement \$\$\$\$

Nous avons encore, cette année, nos billets de loterie de l'APHK. Les billets sont en vente auprès des différents membres. N'hésitez pas à nous encourager! Si vous avez le goût de nous aider à en vendre, vous serez les bienvenus!

Je termine en souhaitant un très joyeux temps des fêtes à tout le personnel de l'APHK et de L'Envol, aux administrateurs et administratrices, à tous nos partenaires, ainsi qu'à vous tous chers lecteurs et chères lectrices. Santé, Bonheur et Prospérité!

Carole Lévesque, directrice générale

Grande activité de Noël

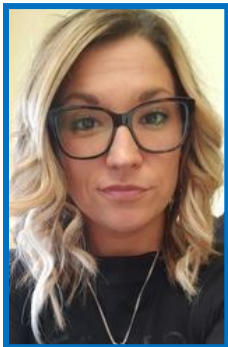
La visite du Père Noël



Grande activité de Noël

Photomaton





Un mot de la résidence L'Envol



Par Sandra Lévesque-Michaud, coordonnatrice

Bonjour à vous tous, voici l'occasion de vous donner des nouvelles de ce qui s'est passé à la résidence dans les derniers mois.

L'implication des résidents dans les tâches du quotidien se passe bien. Vous pouvez voir en image comment cela se déroule. Cela a des effets positifs sur le développement de leurs compétences ainsi que sur l'estime de soi. Cette nouvelle initiative complète bien notre offre de service.



Patricia qui prépare une salade de fruits comme collation



Michel et Paul qui raclent les feuilles



Lyne qui aide
l'employée en poste
pour la préparation du
dîner



Paul qui aide à la
vaisselle

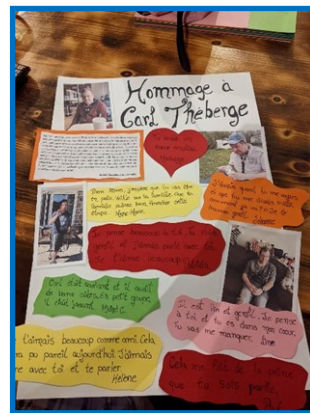


Michel Boucher qui
aide l'employée pour
l'épicerie

Nous avons eu la chance d'avoir deux étudiantes en éducation spécialisée du Cégep de La Pocatière qui sont venues faire un atelier de cuisine avec quelques résidents. Ces activités sont toujours bien appréciées et apportent de la vie dans la résidence.

Du côté des activités à L'Envol, Chloé et Sylvie-Anne continuent de faire des activités, de groupe ou individuelles, avec les résidents. Ces moments de divertissement sont bien appréciés de tous.

Les deux derniers mois ont été éprouvants pour les résidents... la perte d'un être cher pour deux de nos résidents et le décès de Carl Théberge (un résident). Dans le but de soutenir nos résidents et de leur offrir tout le soutien nécessaire j'ai fait la demande au CISSS d'avoir des ateliers sur le deuil. Ils ont débuté le 14 décembre avec Mme Karine Chouinard, travailleuse sociale et il est aussi possible d'avoir un suivi individuel en cas de besoin. Nous restons attentifs aux besoins de nos résidents. Merci à Chloé qui a préparé un bel hommage pour Carl.



Dans les prochaines semaines se déroulera notre campagne de financement. Il sera très important de le partager à toutes vos connaissances ou contacts car la force d'une campagne réside dans sa grande visibilité. Le but de cette dernière est d'amasser 50 000\$ afin d'aider la résidence à faire face au souci financier des deux dernières années. En effet, tout comme plusieurs organismes ou entreprises les deux dernières années ont été difficiles financièrement. Nous avons bon espoir que cela aura des effets bénéfiques. Il est important de se rappeler que nous sommes chanceux d'avoir une telle résidence dans notre communauté car elle est la seule résidence de ce genre dans le Kamouraska! Nous pouvons en être fière.

Nous sommes présentement à la recherche de personnel, si vous connaissez des gens intéressés à faire partie de notre belle équipe il me fera plaisir de les rencontrer.

Le 22 décembre prochain se tiendra un 5 à 7 pour les résidents afin de bien débiter la période des fêtes. Souper du restaurant La Montagne 2.0 ainsi que soirée musicale animée par Sylvie Roussel sera au programme.

Je vous demande de demeurez vigilants lors de vos visites à la résidence, si vous présentez des symptômes grippaux ou de gastro et qu'il vous ait possible de reporter votre visite cela sera apprécié sinon je vous demande de porter le masque.

La saison hivernale étant à nos portes, afin de garder les espaces communs propres je vous demande d'enlever vos bottes sur le tapis d'entrée pour une question d'hygiène et de sécurité.

Je profite de ce moment pour vous souhaiter de joyeuses fêtes !!! Que la paix, l'amour et la gratitude vous accompagnent tout au long de cette nouvelle année.



Je demeure disponible en tout temps pour vos besoins d'information. N'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel aphk.envol@videotron.ca ou par téléphone au 418-866-8824.

Sandra Lévesque Michaud, Coordonnatrice Résidence l'Envol



Bonjour à vous tous !

Déjà l'automne 2022 qui s'achève ! Malgré le temps qui file, je suis bien contente d'avoir pu offrir un peu de mon temps auprès des résidents de L'Envol ainsi que pour l'APHK, avec l'activité méditation. Ainsi, que ce soit autour d'une recette, d'une marche ou de toute autre activité, j'ai eu le droit à de belles discussions, à des sourires et à de beaux partages. En d'autres mots, travailler auprès de vous est une source de bonheur. Merci !

Je vous souhaite une Joyeux Temps des Fêtes et au plaisir de vous revoir en 2023 !

Sylvie-Anne Bureau

Étudiante en éducation spécialisée et accompagnatrice à L'Envol.

Voici quelques photos des activités à l'Envol



Marche



Activité cuisine



Bonjour à vous chers membres de l'APHK.

Mon nom est Suzanne Lapointe. Je suis agente-soutien administratif depuis le premier novembre 2022.

Plusieurs parmi vous me connaissez déjà car je suis bénévole à l'APHK depuis septembre 2020. J'ai fait un mandat dans le C.A de l'APHK, un an dans le CE de L'Envol, plus d'un an dans le comité Boutique et je suis toujours bénévole pour les ateliers de la Boutique APHK.

On m'a demandé d'écrire un petit mot dans le journal pour que vous puissiez me connaître un peu plus. C'est une première pour moi.

J'ai retrouvé une page de mon journal personnel qui décrit bien mon expérience à l'APHK qui date de mars 2021 et dont je veux partager avec vous.

Cela va comme suit :

Depuis quelques mois j'ai le privilège de passer une journée par semaine avec ce beau groupe de travailleurs des ateliers de la Boutique APHK. Je suis vraiment fière d'être devenue bénévole pour ce groupe très inspirant afin de créer différents articles pour la Boutique APHK. Chacun fait sa part tout en respectant les capacités et les habiletés de tous les travailleurs. Je vois en chacun la volonté de participer et de s'améliorer dans la bonne humeur. Je crois que c'est très gratifiant autant pour les travailleurs que pour moi-même. J'apprécie vraiment les moments passés avec eux et je les remercie de m'avoir accepté.

Suite à ce message, j'aimerais m'adresser à tous les travailleurs, bénévoles, employés et au conseil d'administration pour les efforts des dernières semaines qui ont été très occupées. Nous avons tous mis les bouchées doubles afin d'arriver à temps pour les marchés de Noël auxquels nous avons participé.

Félicitation à tous pour les efforts soutenus.

Pour terminer j'encourage tous ceux qui sont inspirés par mon message à devenir bénévole pour l'APHK. Plusieurs d'entre vous avez des talents qui peuvent nous aider à évoluer dans notre quête de renouvellement.

Bien à vous!

Suzanne Lapointe, *agente-soutien et bénévole*



Bonjour à vous !

Vous vous demandez qui est donc ce nouveau qu'on voit souvent dans les bureaux de l'APHK ? Voici un petit bout de réponse.

Originaire de la région de Montréal, j'ai découvert le Kamouraska alors que j'avais environ 20 ans. Avec une collègue, j'organisais des voyages en minivan avec des petits groupes de six adultes vivant avec un handicap intellectuel. Nous avons découvert ensemble le Bas-Saint-Laurent, avec quelques arrêts près d'ici : Rivière-Ouelle, Kamouraska et Saint-André. C'est là que j'ai eu la pique pour la région : j'y suis déménagé quelques mois après la fin de mes études !

J'ai mené plusieurs projets depuis. Je pense entre autres au projet de revitalisation de l'église de Saint-Germain, où une école de cirque a été ouverte cet automne. Aussi, j'ai eu une bergerie durant 14 ans, d'abord à Saint-Philippe-de-Néri (où j'ai connu Martine Langlais), puis à Saint-Pascal dans le rang 2. C'est la faute de Sylvie-Anne si j'ai connu des membres de l'APHK : elle a enrôlé plusieurs membres de ma famille pour jouer à la balle molle les deux derniers étés !

Depuis que je n'ai plus la bergerie, je ne récolte plus de foin... Je récolte maintenant des sous pour différents projets, entre autres pour l'aménagement de la cour arrière de la résidence L'Envol et pour l'aménagement extérieur à l'APHK.

Mathieu Perron, chargé de projet

La loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité entre en vigueur le 1er novembre

Le 2 juin 2020, l'Assemblée nationale du Québec a adopté à l'unanimité la Loi modifiant le Code civil, le Code de procédure civile, la Loi sur le curateur public et diverses dispositions en matière de protection des personnes. La nouvelle loi entrera en vigueur le 1er novembre 2022.

En avez-vous entendu parler? Cette loi aura des retombées sur les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches. En plus de leur offrir une meilleure protection, elle garantira un plus grand respect de leur autonomie, de leurs droits ainsi que de leurs volontés et préférences.

Pour connaître les grandes lignes de cette loi, allez sur le site du curateur public: curateur.gouv.qc.ca/mieuxprotéger ou consultez la page Web:

Québec.ca/mieuxprotéger

Curateur public du Québec

SÉANCE VIRTUELLE

LES WEBINAIRES
MIEUX PROTÉGER

TOUT SAVOIR SUR
LA MESURE D'ASSISTANCE

Le mardi 17 janvier 2023
L'inscription est gratuite.

En procédant à votre inscription, vous n'êtes pas l'obligation de créer un compte. Seuls votre prénom, nom et adresse courriel sont requis pour réserver votre place. Nous vous invitons à consulter l'onglet « détails de l'événement » pour plus d'informations sur le traitement de vos données personnelles.

Votre
gouvernement

10 h

Québec

Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour,

Depuis le mois d'octobre, j'ai la chance de partager de belles activités avec certains d'entre vous. Ce fût très agréable. Un grand merci de votre participation à celles-ci. Les activités prendront une pause durant le temps des fêtes. On se revoit en janvier pour d'autres activités, qui j'espère vous plairont.

Marie-Hélène Pelletier

Éducatrice spécialisée

Voici des images de certaines activités qui ont été offertes.



Le Grand
Labyrinthe



Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Quelques photos des dernières activités

Souper pizza à L'Envol



Activité cuisine



Décoration de citrouilles



Chorale

Quelques photos des dernières activités



Dîner
Halloween

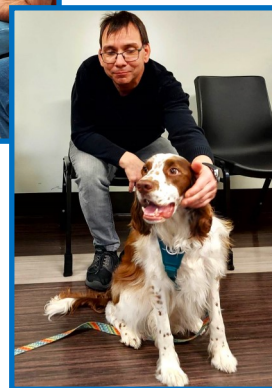
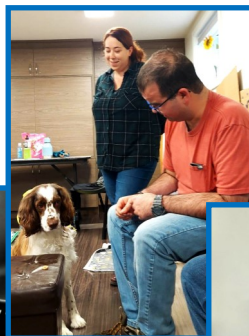


Bricolage: Calendrier de
l'avent

Quelques photos des dernières activités



Zoothérapie



Bricolage: Couronne de Noël



Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

Toute l'équipe des ateliers de travail, tient à vous remercier pour votre engouement envers nos produits lors de la journée de Noël, du 12 novembre, dans notre boutique, ainsi que lors du marché de Noël de La Pocatière, le 26 et 27 novembre. Vous avez été nombreux à nous démontrer que notre travail est apprécié et nous vous en sommes très reconnaissants.

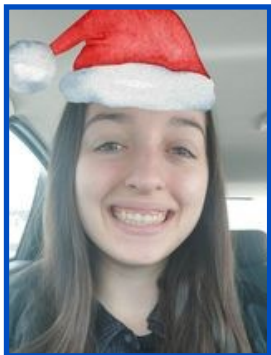
L'équipe des ateliers prendra un congé bien mérité pendant les fêtes et nous allons revenir avec tout autant de beaux projets en janvier. En attendant, nous vous souhaitons un joyeux temps des fêtes rempli d'amour de joie et de bonheur. Que la santé soit au rendez-vous pour vous et vos proches.

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

Marie-Hélène Pelletier, superviseure d'ateliers





Bonjour,

Dans le cadre de mes études en éducation spécialisée, j'ai fait un stage à l'APHK qui tire bientôt à sa fin. Je tenais à vous remercier pour ce beau stage ainsi que vous dire au revoir. J'ai eu la chance de réaliser mon premier stage dans un beau milieu comme celui-ci et je vous en serai éternellement reconnaissante. J'ai été ravie d'avoir fait la rencontre des membres, des employés, des bénévoles ainsi que les partenaires externes de l'association. Ce fut un plaisir d'avoir pris part aux ateliers de travail et également aux activités du volet A.I.S telles que la chorale dans lesquels j'ai fait de belles rencontres que je ne pourrai pas oublier. Ce stage aura été gratifiant et m'aura de nouveau prouvé que je suis dans le bon domaine d'études et que je désire dans le futur, être une éducatrice spécialisée. Ce stage m'aura de plus montré qu'elles sont les tâches connexes au métier d'éducateur spécialisé. J'ai fait plusieurs apprentissages au niveau personnel et professionnel qui me seront très utiles lorsque je retournerai aux études et sur le terrain de l'intervention.

Merci encore pour tout, je vous dis au revoir et au plaisir !

Gabrielle Milliard, stagiaire en éducation spécialisée à l'APHK



Quelques images d'articles offerts à la Boutique



Gnomes en bois (Plusieurs choix en magasin)



Emballage cadeau pour bouteille de vin



Ensemble de blocs Noël



Quelques images d'articles offerts à la Boutique



Ensemble tuque et cache-cou



Planche bonhomme de neige



Décoration boule de Noël

Des projets d'aménagement à l'APHK et à L'Envol !

Si vous êtes passé devant le bâtiment de l'APHK cet automne, vous avez sans doute remarqué des changements : nouveau crépi sur le muret de la rampe d'accès, terre noire qui accueillera de la pelouse au printemps 2023, nouvelles plates-bandes fleuries qui, au printemps, vont donner un beau coup d'œil à la devanture du café-boutique. On presque déjà hâte que la neige fonde pour accueillir vos bulbes et vos boutures en trop...

Nous mijotons un très beau projet d'aménagement extérieur à la résidence L'Envol, qui prévoit la construction d'un gazébo, l'aménagement d'une terrasse où se reposer avec des chaises autour du foyer, l'installation de bacs de jardinage, l'ajout d'un terrain de pétanque et d'un terrain multisports (basketball, dards, poches). La plantation de fleurs et d'arbustes donnera assurément un beau coup d'œil. *Merci à Michel Boucher pour l'aide au piquetage du terrain !*

Ces projets sont rendus possibles grâce aux sources de financement suivantes :

Fonds régions et ruralité (FRR) du **ministère des Affaires municipales et de l'Habitation** et de la **MRC de Kamouraska** (10 000\$)

Don de la **Fondation Telus** (10 000\$)

Fonds d'aide au développement du milieu - **Caisse Desjardins Centre-Est-du-Kamouraska** (10 000\$)

Loisir et sport Bas-Saint-Laurent

Club Lions de Saint-Pascal

Dons reçus dans le cadre de la **campagne CanaDon** et du **Défi Everest** (2020).

Grâce à ces contributions, le printemps et l'été devraient être occupés à
L'Envol !

Partenaires platines (10 000\$) :



Fondation TELUS
pour un futur meilleur

Partenaires diamant et or (3000\$ à 9999\$) :



Mathieu Perron, chargé de projet

Merci à nos commanditaires!



La cuisine collective a été possible grâce à la collaboration de M. Gabriel Landry qui a fourni les ingrédients nécessaires à la réalisation de nos recettes. Un gros merci!



Un gros merci à Geneviève Dionne du fleuriste Le Bel Arôme pour sa grande générosité. Le don de rubans et de cônes a permis la création d'articles de Noël.



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 »

Chanelle Lemieux

Membre Carte « Argent »

Francine-Anne Lincourt

« C'est Noël dans le cœur qui met Noël dans l'air. »

W.T. Ellis

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

Électrizone 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 juillet 2022 au 31 décembre 2022

Population	360 \$
Canadon	238 \$
Don anonyme	460 \$
Don anonyme	500 \$
Décès de Mme Diane Thériault	140 \$
Association Marie-Reine, Saint-Pascal	100 \$
Fondation Fédération des médecins spécialistes	5 400 \$
Fondation Martin Matte	3 545 \$

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.

« Le bonheur est la seule chose qui se double, lorsqu'on le partage. »

Albert Sweitzer

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.

«Celui qui veut voir l'arc-en-ciel, doit apprendre
à aimer la pluie.»

Paulo Coelho

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



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

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9 h à 20 h
Samedi 9 h à 17 h
Dimanche 10 h à 13 h

Membre affilié



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



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



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

Clinique Dentaire
Kamouraska



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—LYSLET—
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

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

bernardgenereux.ca



Desjardins

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



NOTAIRES

**GARON, LÉVESQUE, GAGNON, ST-PIERRE
SERVICES JURIDIQUES INC.**

506, Taché, Bureau 101, Saint-Pascal
Tél. : 418-492-1441 / 418-492-7294

802, 6e avenue Pilote, La Pocatière
Tél. : 418-856-4166

Sandra Lévesque Michaud
Coordonnatrice



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



« Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir
parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur »

Ralph Waldo Emerson



RECETTE

SUCRE À LA CRÈME

Source: Les recettes à Véro

Ingrédients

1. 3 tasses de cassonade
2. 1 ½ tasse de crème 35%
3. ¼ livre de beurre
4. 5 tasses de sucre à glacer

Préparation

1. Préparer plat en pyrex 8 x 12.
2. Mélanger et chauffer la crème, le beurre et la cassonade. Porter à ébullition.
3. Baisser le feu à moyen et laisser bouillir pendant 6 minutes.
4. Retirer du feu et ajouter le sucre à glacer.
5. Verser dans le pyrex et laisser refroidir.

Simple, rapide et délicieux...Bon appétit!

IMAGE À COLORIER



JOYEUX NOËL !



Cherche dans la grille les mots suivants

AMOUR	CHEMINÉE	HOTTE	NOËL
AVENT	CLOCHE	HOUX	RENNES
BARBE	CRÈCHE	JOUET	RÉVEILLON
BOULE	DÉCEMBRE	LUTIN	SANTON
BÛCHE	ÉTOILE	MAGES	SAPIN
CADEAU	FÊTE	MESSE	TRAÎNEAU
CHANT	GUIRLANDE	NEIGE	VŒUX

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

Janvier

Claire Lévesque (03)
Hugo Lévesque (03)
Patrice Dionne (04)
Marjolaine Tremblay (08)
Nicole Dionne (12)
Anne Morneau (23)
Jérémy Nadeau (25)
Colombe St-Onge (27)
Pauline Dumais (27)
Paul Lemieux (28)
Anne-Marie Brodeur (29)
Réjeanne Drapeau (29)
Cindy Michaud (30)

Février

Rosalie Blais (03)
Claudine Rossignol (4)
Micheline Rodrigue (08)
Stéphane Lagacé (09)
Nicole Barbeau (16)
Madeleine Moreau (17)
Caroline Briand (18)
Marie-Josée Carrier (19)
Marie-Claude Briand (23)
Chantale Dumont (26)
Michel Allaire (27)

Mars

Solange Morneau (01)
Raymonde Ostiguy (02)
Jean-Michel Lemieux (08)
Lana-Ann St-Onge (10)
Karine Lévesque (12)
Marjolaine Émond (12)
Berthier Côté (13)
Rose-Hélène Bouffard (13)
Colette St-Onge (13)

Mars (suite)

Johanne Rossignol (15)
Guylaine Légaré (15)
Jayden St-Pierre (19)
Pâquerette Sirois (23)
Lucille Arseneau (25)
Martine Langlais (26)
Marie-Claude Lajoie (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: Carole Lévesque

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