

JOURNAL DE L'APHK INC.

Salut Automne!



Dans ce numéro :



Mot du président	3
Mot de la directrice générale	5
Des nouvelles de L'Envol	7
Rapport d'activités-Volet AIS	9
Les projets de l'APHK et	12
Activités	16
Ateliers et Boutique APHK	20
Fête d'Halloween	23
Devenir membre	26
Activités et nouveaux	28
Membres honoraires 2023	29
Remerciements	31
Commanditaires	34
Recette	36
Jeux et anniversaires	38

*Est-il besoin d'avoir une saison préférée
lorsqu'il y a tant de joie à goûter leur
diversité?*

Evelyn H. Lauder

UN BRIN DE JASETTE

AUTOMNE 2023

L'Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est inc.

L'Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est inc. est un organisme dont la mission est de promouvoir les droits et de défendre les intérêts des personnes handicapées et de leur famille. Le Conseil d'administration de l'APHK est composé de bénévoles, en majorité membres d'une famille où vit une personne handicapée ou elle-même handicapée.

Les membres du Conseil d'administration élus lors de l'assemblée générale du 21 juin 2023:

- M. Étienne Brodeur, président
- Mme Denise Landry, vice-présidente
- Mme Nicole Barbeau, trésorière
- Mme Yolande Lavoie, secrétaire
- Mme Josée Michaud, administratrice

Le personnel

- Mme Carole Lévesque, directrice générale
- Mme Suzanne Lapointe, agente-soutien administratif
- Mme Réjeanne Drapeau, technicienne comptable
- M. Mathieu Perron, chargé de projet
- Mme Marie-Hélène Pelletier, superviseure des ateliers de la Boutique APHK
- Mme Annie Michaud, couturière
- M. Martin Desjardins, entretien et désinfection
- Mme Miranda Smith, animatrice au volet AIS
- Emrick Gallant, étudiant en éducation spécialisé en stage aux ateliers
- 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

Campagne de financement complétée et Fête foraine

D'abord, tous nos remerciements à la communauté et à nos donateurs : la campagne 2023 de l'APHK pour sa résidence L'Envol a permis de recueillir 37 698,25\$! C'est un grand succès. Merci à l'initiatrice de la campagne, Mme Sandra Lévesque-Michaud, ainsi qu'à Mme Carole Lévesque qui a appuyé l'initiative de nombreuses façons.

Dimanche le 20 août dernier, l'APHK a offert sa première Fête foraine à la population de Saint-Pascal et des environs. Au cœur de l'activité, 20 jeux d'adresse comme dans une vraie foire. Le fonctionnement des jeux était assuré par des membres de l'APHK : une première. En effet, l'APHK organise régulièrement des activités pour ses membres; ici, ce fut différent : l'activité, menée par les membres, visait la participation de la population en général.

L'ambiance était très festive. En plus des jeux, il y avait ballons, collations, crème glacée, cadeaux de participation. Un kiosque d'information et un pour la vente des productions de notre Boutique complétaient la proposition. De nombreux visiteurs du marché ont prolongé leur visite à la Fête foraine tout à côté sur les terrains de l'exposition. Nous les remercions.

Cette activité était l'initiative de Mme Marie-Hélène Pelletier, conceptrice du projet et qui a réalisé la vingtaine de jeux. Son irrésistible leadership a entraîné à sa suite de nombreux bénévoles pour la soutenir dans la tenue de l'événement. Je remercie ces bénévoles et salue bien bas la contribution de Marie-Hélène dont la devise, je dirais, est : « Quand on veut, on peut! »

Nous voudrions recommencer l'an prochain. Nous souhaitons augmenter la présence des jeunes de 10 à 15 ans pour qui les jeux d'adresse seraient un divertissement « ben l'fun ». À l'an prochain.

En attendant, prenez note que l'APHK est organisée pour louer ses jeux d'adresse à des organismes ou à des particuliers (voir page 16).

Étienne Brodeur, président

LA RÉUSSITE APPARTIENT À
TOUT LE MONDE, C'EST AU
TRAVAIL D'ÉQUIPE QU'EN
REVIENT LE MÉRITE.





Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

Nous voilà déjà rendus à l'automne, cette saison magique où l'on s'émerveille face aux couleurs des arbres et des paysages. Profitons des belles journées ensoleillées pour prendre du temps pour soi.

Après un bel été bien rempli ...

En effet, par le biais du Projet Défi, ce sont neuf personnes (enfants, ados et adultes) qui ont bénéficié des services pendant huit semaines. Rappelons que le projet Défi est un service de répit aux familles vivant avec un jeune ayant des besoins particuliers. Merci à Marianne Ouellet, étudiante en techniques d'éducation spécialisée.

Plusieurs activités intéressantes ont été organisées et plusieurs de nos membres en ont bénéficié. Merci à Miranda.

Avec l'organisation de notre fête foraine, je peux vous dire que le travail fut colossal. Toutefois, nos efforts furent fort bien récompensés puisque se sont nos membres qui animaient les jeux; merci Marie-Hélène pour ton ingéniosité et ton savoir-faire et merci de faire vivre à nos personnes une si belle expérience.

Nous voici rendus à l'automne ...

Avec l'arrivée de M. Emrick Gallant, étudiant en techniques d'éducation spécialisée qui vient faire son stage. Il sera aux ateliers avec Marie-Hélène jusqu'à la mi-décembre. Bienvenue Emrick au sein de notre équipe !

Nous verrons très bientôt la concrétisation de nos aménagements extérieurs de L'Envol et de l'APHK. Merci Mathieu d'avoir mis à profit tes talents dans ce projet.

Des activités impliquant la participation de nos membres sont à venir ... la maison hantée, notre traditionnelle journée Féerie de Noël à la Boutique, notre participation au salon de Noël à La Pocatière ... Ouf ! on ne chômera pas ! Nous attendons votre participation en grand nombre, gens de la population !

Je voulais remercier nos bénévoles qui viennent faire les heures d'ouvertures de la Boutique. C'est toujours plaisant pour eux de vous accueillir et vous guider dans vos achats ou de vous servir un bon café. N'oubliez pas qu'à chaque mois nous avons un bricolage gratuit pour les enfants, n'hésitez pas à venir !

À tous ceux et celles qui connaissent la boutique, parlez de nous à tous ceux que vous connaissez ! Le bouche à oreille est souvent la meilleure publicité. Merci de nous donner un coup de main de ce côté. Un gros merci à nos bénévoles de la Boutique : Nicole Barbeau, Denise Landry, Lise Beaulieu, Claire Morneau, Marie-Julie Boudreau, Étienne Brodeur et Josée Michaud, notre petite nouvelle ! Si le cœur vous en dit, nous avons encore de la place pour accueillir de nouveaux bénévoles !

Carole Lévesque, directrice générale



Jeux
disponibles
sur place.



On s'amuse aussi à la Boutique APHK!

Brico: Araignée dans sa toile



12-13-14 octobre

En compagnie d'un adulte, les enfants ont la possibilité de venir créer un bricolage pour l'Halloween.



Des nouvelles de la résidence L'Envol

Bonjour à vous,

L'été est derrière nous. Ce fut un été assez mouvementé.

Nous avons jonglé entre les enjeux de personnel et la réalisation des travaux à l'extérieur. Malgré tous ces beaux défis nous sommes arrivés à l'automne comme prévu.

Lors de vos prochaines visites, vous pourrez profiter des nouvelles installations pour vous divertir. Merci à nos nombreux collaborateurs et partenaires qui ont rendu possible la réalisation de ce beau projet.



Je tiens à remercier nos nombreux donateurs lors de la campagne de financement, cela nous a permis d'éponger la dette et ainsi de nous ramener sur la bonne voie. Soyez assuré que tout sera mis en place afin de conserver cette sécurité financière.

En effet, nous débutons notre partenariat avec l'école des adultes ce qui nous apportera un nouveau revenu et qui ira de pair avec une implication des résidents au niveau du quotidien à L'Envol. Cela se fera graduellement dans les prochains mois.

Nous avons procédé à l'embauche de trois nouvelles personnes: Mme Jennifer Lévesque, Mme Huguette Ngomba et Mme Maya Dionne. Malheureusement, Mme Danielle Tremblay a quitté ses fonctions le 27 septembre. Je la remercie pour le temps passé auprès de nos résidents.

Sylvianne revient à l'occasion animer quelques activités pour le bonheur de nos résidents.

Je profite de l'occasion pour vous dire que si vous avez des décorations d'Halloween ou de Noël en bonne condition à vous départir, nous sommes intéressés.

Merci de votre collaboration.

Sandra Lévesque Michaud, Coordonnatrice Résidence L'Envol



Volet "Accompagnement et intégration sociale"



Bonjour à vous,

Lors de mes trois premiers mois au sein de cette belle association, j'ai eu tellement de fous rires avec vous et des moments que je chérirai très longtemps. Je continue à penser à différentes activités à faire avec vous, mais nous en avons tellement déjà faites.

Voici des moments inoubliables : lors de notre première marche ensemble nous avons pique-niqué où l'on a vu les talents d'Hélène et sa mère au jeu de fléchettes. Nous avons vu des artistes en vous aux bricolages. Des mains se sont salies et ont créé de beaux objets que vous avez en souvenir. J'ai ressenti votre belle énergie débordante lors des activités mixtes de septembre.

Dans les prochains mois, les activités seront partagées avec Marie-Hélène, car mon travail d'ambulancière est à la veille de commencer.

Je vous promets d'être là le plus souvent possible selon ce que mon nouvel horaire me permettra.

Merci de votre confiance et de vos conseils durant ces trois mois. J'ai appris beaucoup et continue à grandir avec votre aide.

Bon mois d'octobre à vous ! On se reparle en décembre!

Miranda

Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Activités estivales

Jardinage
et
Transplantation



Jeux de Fléchettes lors d'un pique-nique en Août



Volet "Accompagnement et intégration sociale"

Activités estivales

Peinture et poterie à
L'Envol



Activités extérieures
à l'APHK



Activité t-shirt Tie Dye





Développement de nos projets en cours.

Les travaux bientôt complétés à L'Envol et à l'APHK

Bonjour à tous,

Les premiers croquis ont été réalisés en 2020, en pleine pandémie. Les démarches pour la recherche de financement ont duré près de deux ans. À l'automne 2022, on prenait les mesures sur le terrain à L'Envol et on commençait les plates-bandes à l'APHK. Ce printemps, la pelouse à l'APHK et les deux plates-formes pour les abris-moustiquaires. Cet automne, on boucle la majeure partie des projets !

Début septembre, à L'Envol, le gazébo a été complété, puis nous avons creusé partout où nous voulions faire des aménagements : trottoirs, terrasse, terrain de pétanque et terrain de basket. Pelle mécanique, camions 10 roues, ça a été rapide et efficace ! Pour la préparation d'un fond solide, nous avons étendu environ une vingtaine de tonnes de gravier et de poussière de roche, sans compter la vingtaine de brouettes de terre noire. Je me suis mis en forme à pelleter et à râteler ça !



Au moment d'écrire ces lignes (20 septembre), nous sommes prêts à couler le béton à l'Envol. Le terrain de pétanque est pratiquement complété. Le terrain de basket devrait être terminé d'ici le 1^{er} octobre.

À l'APHK, nous avons fait le plancher du cabanon. Le cabanon lui-même sera complété au cours du mois de novembre, à temps pour l'hiver !

Mathieu Perron



Inauguration des travaux à L'Envol

Le 12 octobre prochain, nous allons inaugurer les travaux d'aménagement extérieur de la résidence L'Envol, de 16h à 17h.

Vous êtes les bienvenus !

Détails de l'événement à venir au cours des prochaines semaines.

Mathieu







Fête de Noël 2023!

**L'activité pour les membres de l'APHK se tiendra à la salle
municipale de Mont-Carmel le
3 décembre 2023 de 11h30 à 15h30.**

Plus de détails vous seront transmis en novembre.

Surveillez votre courrier et votre courriel.

**Le 18 août 2023 la station de radio CHOX FM a fait le tirage
de deux paires de billets
pour la Fête « Éclate-toi avec l'APHK! » du 20 août 2023.**

Les nom des gagnants :
Colette Boucher de Saint-Phillipe-de-Néri
et
Lina Jean de Saint-Pascal



Merci à nos commanditaires pour leur contribution à notre journée

« Éclate-toi avec l'APHK »

Cinéma Louise de Saint-Pacôme

Bar laitier, Le Blizzaroïde

Desjardins, caisse centre-est-du-Kamouraska

Éclate-toi avec l'APHK !

C'était le 20 août 2023. Quelle magnifique journée!

Merci à tous les participants!



* Nouveauté à l'APHK *



LOCATION JEUX D'ADRESSE



- LOCATION DE JEUX (INDIVIDUEL OU EN FORFAIT DE 5, 10, 15 ET 20 JEUX).
- FORFAIT FÊTE D'ENFANTS DANS NOS LOCAUX.
- FORFAIT TOUT INCLUS AVEC 10, 15 OU 20 JEUX. L'APHK SE DÉPLACE AVEC SES MEMBRES POUR L'ANIMATION.

**APPELEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR NOS LOCATIONS
AU 418-492-7149 POSTE 2**

Ces jeux sont accessibles à tous. Jeunes et moins jeunes auront beaucoup de plaisir à s'amuser avec toute cette variété de jeux.

Ces 20 jeux disponibles ont été fabriqués par l'équipe des ateliers et des bénévoles.

Voici quelques exemples:





Aux ateliers avec Marie-Hélène

Bonjour à tous,

L'été est déjà derrière nous et l'automne pointe le bout de son nez. Les travailleurs continuent leurs efforts afin de regarnir les tablettes de vos produits préférés et de vous présenter de nouveaux produits.

Nous sommes déjà dans la réalisation des articles du temps des fêtes que nous aurons le privilège de vous montrer lors de la 3^e édition de notre journée dans la féerie de Noël à l'APHK, le 11 novembre 2023. On vous y attend en grand nombre. Plusieurs décorations, jouets pour enfants et cadeaux pour toute la famille sont présentement en création et sauront vous séduire.

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 des ateliers.*

Seront disponibles lors de notre journée dans la féerie de Noël!

Portefeuille pour poignet :



Animaux pour enfants :



Décorations de Noël :





Un nouveau dans l'équipe des ateliers!

Bonjour,

Je me nomme Emrick Gallant et je suis présentement 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 beaucoup faire du plein air et me dépasser physiquement.

Je suis une personne très dynamique avec beaucoup de bonnes valeurs humaines telles que l'écoute, la patience, l'ouvert d'esprit et la combativité.

Je suis fier de faire partie de cette merveilleuse équipe de travail pour cette session d'automne.

Au plaisir de vous rencontrer lors des ateliers !

Emrick Gallant, étudiant en éducation spécialisée.





Venez fêter l'Halloween avec nous
mardi le 31 octobre.

MAISON HANTÉE

Pour toute la famille
Accessible aux fauteuils roulants et aux poussettes

31 OCTOBRE À L'APHK
DE 16H00 À 19H30

ENTRÉE GRATUITE
ET BONBONS À LA
SORTIE



655, rue Taché à Saint-Pascal



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

**Samedi le 11 novembre 2023
de 10h00 à 16h00,
l'APHK vous ouvre ses portes dans la féerie
de Noël.**



*655, rue Taché,
Saint-Pascal*



Marché de Noël

*La Boutique APHK sera au Marché
de Noël de La Pocatière*

le 25 et 26 Novembre de 9h00 à 16h30.

On vous y attend en grand nombre!





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-Hélène, 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.

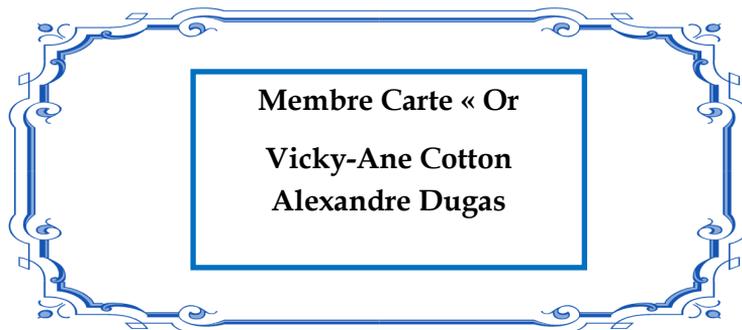
Vous avez besoin d'aide ? Consultez notre guide à :

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

Bienvenue aux nouveaux membres



Le rêve dessine le chemin, la volonté l'ouvre, le cœur lui donne sa couleur. Marie Guillon.

Activités à l'APHK

Consultez notre page Facebook de l'APHK et celle de la Boutique APHK et notre site Internet.

Vous y trouverez les détails de nos activités qui auront lieu dans les prochaines semaines.

Consultez-les régulièrement car il y en a des nouvelles qui s'y ajoutent.

Les membres honoraires 2023

Alimentation Provigo Gabriel Landry

Architecte Daniel Dumont

Arpentage Côte-du-Sud

Caisse Desjardins Centre-Est-de-Kamouraska

Camille Dumais inc.

C.G. Thériault inc.

Chevaliers de Colomb Local 2941 de St-Pascal

Club des 50 ans et plus de Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Saint-Pascal

Club Lion de Mont-Carmel

Club Lions de Saint-Pascal

Claude Langlais

Clément Massé

Électrizonne inc.

Équipements JPL inc.

Gaétan Lévesque

Groupe funéraire Caron

Industries Desjardins Ltée (Les)

Jean-Guy Morin

Jean-Marie Rossignol



Les membres honoraires 2023

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-Alexandre-de-Kamouraska

Municipalité de Saint-André

Municipalité de Saint-Germain

Municipalité de Saint-Bruno

Municipalité de Sainte-Hélène

Municipalité de Saint-Joseph

Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri

Ovila Thiboutot inc.

Robert Dufour

Rodrigue Lagacé

Tannerie des Ruisseaux

Thériault Lucie

Toiture C.V. Dionne

Ville Saint-Pascal



Merci de tout cœur à nos généreux donateurs

Du 1er juillet au 26 septembre 2023

- Don funéraire de 600 \$ lors du décès de Mme Pauline Briand remis à la Campagne de financement de L'Envol 2023.

-Canadon: 115 \$

-Don anonyme 1000 \$

-Don divers 30\$



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

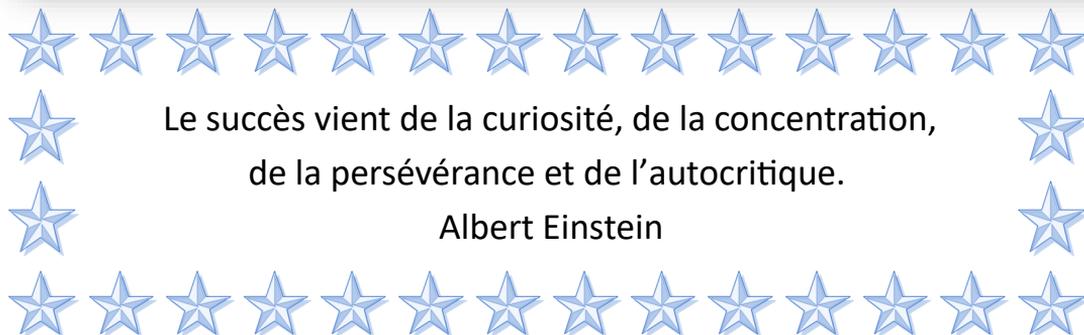
MERCI À LA POPULATION

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.



Les petites annonces

Martin Desjardins, membre de l'APHK, ramasse les objets suivants afin de les recycler : Goupilles de canettes de liqueur, attaches à pain en plastique et timbres.

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

Si vous en avez, apportez-les au local! Merci!



Vous avez un objet qui pourrait être utile à nos membres et vous souhaitez l'offrir ou le vendre ?

Communiquez avec nous, il nous fera plaisir d'en faire mention dans notre journal .

Malgré toute notre bonne volonté, il est possible que, lors de la rédaction, des erreurs ou fautes de frappe, d'orthographe ou de ponctuation se glissent dans les textes. Si c'était le cas, nous nous en excusons à l'avance.



Merci à nos commanditaires!



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Matthieu RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

Bureau de circonscription
 ☎ 418-234-1893 | Sans frais: 1 866 774-1893
 📍 6, Rue Saint-Jean-Baptiste Est, bur. 206
 Montmagny (Québec) G5V 1J7
 ✉ mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

Édifice Claude-Bécharé
 ☎ 418 492-7730 | Sans frais: 1 866 774-1893
 📍 235, rue Rochette, bur. 108
 Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0
 ✉ mathieu.rivest.cds@assnat.qc.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



Transport Kamouraska (Taxi)
418-315-3388

transportkamouraska@gmail.com Propriétaire Renee Gagnon

Saint-pascal
On voit loin!

465, rue Taché
Saint-Pascal, Québec, G0L 3Y0

418 492-2312
hoteldeville@villespascal.com
www.villesaintpascal.com



Desjardins
Caisse Centre-Est-
du-Kamouraska



Fagots de haricots verts



👤 4 personnes

- ❑ 500 g Haricots verts extra-fins
- ❑ 1 gousse Ail
- ❑ 8 tranches Lard fumé
- ❑ 1 Cube de bouillon de poulet
- ❑ Beurre
- ❑ Sel
- ❑ Poivre

- 1 Equeutez et lavez les haricots verts. Pelez la gousse d'ail. Coupez le lard en lanières.
- 2 Dans une casserole, portez 1 litre d'eau à ébullition avec le cube de bouillon de **poulet**, l'ail, du sel et du poivre. Plongez-y les haricots verts et laissez cuire 10 minutes pour qu'ils soient encore croquants.
- 3 Egouttez les haricots et jetez l'ail. Faites des fagots de 12 à 15 haricots en les entourant de lamelles de lard. Maintenez avec un pique en bois.
- 4 Faites-les chauffer dans une poêle graissée, jusqu'à ce que le lard soit croustillant. Servez aussitôt.

IMAGE À COLORIER



Mots cachés

Automne

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



- | | | | |
|------------|-------------|---------|---------|
| Air | Épouvantail | Manteau | Pomme |
| Arbre | Feuille | Marche | Récolte |
| Brun | Forêt | Oiseau | Rouge |
| Chasse | Frais | Orignal | Terre |
| Chevreuril | Halloween | Paille | Tombe |
| Citrouille | Jaune | Pluie | Vert |
| Couleur | Mais | | |



C'est plaisant en automne de se promener
dans les _____ (9 lettres).

Octobre

Adaline Lebel (02)
Lana St-Onge (03)
Louisette Michaud (07)
Lucie Thériault (10)
Nicole Ouellet (10)
Marie-Paule Rivard (15)
Dany Bourgoïn (17)
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)
Roxanne Cantin (04)
Line Simoneau (13)
Denise Landry (19)
Michel Chouinard (20)

Novembre

Vicky-Ane Cotton (27)
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)
Marie-Reine Lévesque (26)
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
Suzanne Lapointe

Collaboration: Étienne Brodeur, Carole Lévesque

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