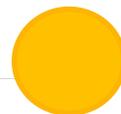


JOURNAL DE L'APHK INC.



Dans ce numéro :



Mot du président	3
Mot de la directrice générale	4
Des nouvelles de L'Envol	5
Stagiaire aux ateliers	9
Chargé de projet	10
Ateliers de la Boutique	11
Nouveautés à la Boutique APHK	16
Volet AIS	12
Semaine de la DI	15
Barrage routier, Souper bénéfique	19
Gagnants de la loterie APHK	20
Devenir membre	22
Membres honoraires 2024	25
Commanditaires	30
Recette	32
Jeux et anniversaires	35
Formulaire d'inscription	36

*Le sourire est à la beauté ce que
les fleurs sont au printemps!*



UN BRIN DE JASETTE



PRINTEMPS 2024

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, superviseuse des ateliers de la Boutique APHK
- Mme Annie Michaud, couturière
- M. Martin Desjardins, entretien et désinfection
- Mme Sandra Lévesque Michaud, coordonnatrice Résidence L'Envol
- Chloé Langelier, étudiante en éducation spécialisée en stage aux ateliers

655, rue Taché, Saint-Pascal (Québec) G0L 3Y0

Téléphone : 418 492-7149

info@aphke.org

www.aphke.org

Suivez-nous sur Facebook

Ouvert du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16h30



Mot du président

L'APHK a 40 ans

Cette année l'APHK fêtera ses 40 ans d'existence : 40 ans de services au Kamouraska Est auprès des personnes handicapées et de leurs familles. Un jalon à célébrer.

Nous aurons l'occasion de nous remémorer ce qui s'est passé au cours de cette période et déjà, je tiens à remercier très sincèrement l'équipe actuelle et les membres antérieurs de cette équipe pour votre engagement continu en faveur des personnes handicapées de notre communauté. Votre dévouement envers ceux qui ont besoin d'aide et de soutien n'a pas de prix; soyez touchés et touchés par l'effet positif que vous avez sur de nombreuses vies. Par votre travail, de nombreuses personnes handicapées bénéficient de services essentiels, de soutien émotionnel et de l'encouragement dont elles ont besoin pour surmonter les défis auxquels elles sont confrontés au quotidien.

Votre engagement est une source d'inspiration pour la communauté qui reconnaît la valeur de votre travail. L'organisation est un exemple de ce que la solidarité et l'empathie peuvent accomplir.

Il nous est permis de souhaiter que l'APHK puisse continuer le même travail au cours des années à venir et ainsi de dispenser des services essentiels auprès des personnes handicapées de notre milieu.

À suivre...

Étienne Brodeur, président





Mot de la directrice générale

Bonjour à tous,

La neige fond. Le soleil réchauffe. Pas de doute, le printemps est à nos portes et toutes les occasions sont bonnes pour quitter le nid et absorber les premiers rayons qui réchauffent le visage. Un temps plein de joie, une saison pleine d'espoir.

Il y a un ***je ne sais quoi*** dans la saison du printemps qui donne envie de faire la fête. Il n'est pas surprenant que le premier jour du printemps marque également la ***Journée internationale du bonheur***.

Comme vous l'annonce M. Brodeur dans son mot, nous soulignerons cette année les 40 ans d'existence de l'APHK. Ben oui déjà !!!

Vous entendrez parler de nous tout au long de l'année par la diffusion de capsules vidéo, d'un journal de l'APHK édition spéciale et bien sûr le souper-soirée qui aura lieu le 28 septembre prochain à la salle communautaire de Kamouraska où nos membres seront à l'honneur. À ne pas manquer !!

J'ai le bonheur de vous annoncer que nous avons comblé le poste d'agente d'intégration. Hé oui ! Notre stagiaire, Chloé Langelier entrera en poste à la suite de son stage. Nous sommes très heureux de l'accueillir dans notre équipe et lui souhaitons de belles années avec nous !

Le 16 mars dernier, nous avons procédé au tirage de nos billets de loterie. Merci à tous ceux et celles qui nous ont encouragés par l'achat de billets et merci aussi à tous ceux et celles qui nous ont aidés dans la vente des billets. Un merci particulier à nos deux vendeurs émérites, **monsieur André Bédard qui a vendu 13 livrets, soit 390 billets et monsieur Martin Desjardins qui a vendu 12 livrets, soit 360 billets**. Les noms des gagnants se retrouve à la page 14 de ce journal.

Carole Lévesque, directrice générale





Des nouvelles de la résidence L'Envol

Bonjour à vous tous,

Voici un petit aperçu de la vie à l'Envol présentement.

Le printemps est à nos portes! Qui dit printemps dit renouveau. L'envol ne fera pas exception à cela ! Nous poursuivrons la peinture des appartements restants. De plus, nous feront souffler un gros vent de fraîcheur dans les espaces communs de la résidence. Nous allons débiter par la salle commune afin que celle-ci soit agréablement chaleureuse, au goût du jour et fonctionnelle pour nos résidents.

Au niveau du personnel, Mme Danielle Tremblay est revenue dans l'équipe de travail. Nous sommes bien contents de son retour. Mme Sofianne Pelletier a quitté pour de nouveaux défis, nous lui souhaitons bonne chance.

Pour ce qui est des activités, nous avons la chance d'avoir une étudiante en TES qui vient une demi-journée par semaine jusqu'au mois de mai faire des activités avec les résidents. De plus, Chloé qui fait un stage à L'APHK collaborera au plan d'action de l'envol de rendre L'Envol plus stimulant. Elle jouera aussi un rôle important dans l'intégration de notre petit locataire Gaston. En effet, depuis le 12 février 2024, nous avons la chance d'avoir Gaston parmi nous. Un petit hamster nain. Son intégration se passe bien jusqu'à présent.

Voici en page 8, des visages heureux de côtoyer notre Gaston.

Sandra Lévesque Michaud. Coordonnatrice Résidence L'Envol



La vie à L'Envol

Voici les anniversaires qui ont été soulignés dernièrement.

Paul Lemieux 28 janvier



Joyeux Anniversaire!!

Anne-Marie Brodeur 29 janvier



La vie est faite de plaisirs simples à savourer au jour le jour.

Sandra Lévesque Michaud, Coordonnatrice Résidence L'Envol



Achat d'un nouveau téléviseur pour la salle commune.



La vie à L'Envol

Avec Gaston le nouveau locataire !





Coucou,

Je me nomme Chloé Langelier. J'effectue présentement mon stage de troisième année en éducation spécialisée à l'APHK.

Je touche à différents volets, c'est-à-dire que je me promène entre les ateliers, le volet AIS et à la résidence l'Envol. J'ai la chance d'avoir comme tutrice Marie-Hélène Pelletier et de côtoyer également Sandra Lévesque-Michaud.

Je suis une personne qui aime les animaux, la nature, la marche et le dessin. J'aime jouer aux cartes et faire du casse-tête. Les projets et la création de matériel sont des éléments qui me stimulent.

Je suis une personne serviable, à l'écoute, déterminée, perfectionniste, polyvalente et surtout qui aime rire et éprouver du plaisir dans ce que je fais. J'ai un grand cœur et la valeur du respect est importante pour moi. Toujours en train de mijoter pour trouver des solutions à des problématiques ou encore, à trouver des idées pour de nouveaux projets.

Je suis bien contente de faire partie d'une formidable équipe pour cette dernière étape, avant la fin de ma technique.

Aux plaisirs d'interagir avec vous tous !

Chloé Langelier, étudiante en éducation spécialisée





Chut ! Confidentiel !

Ce printemps, nous travaillons fort pour répondre aux exigences de la nouvelle Loi 25 sur la protection des renseignements personnels. C'est un travail exigeant, mais c'est aussi une belle occasion d'améliorer nos façons de faire, que ce soit dans la façon de récolter les informations, de les utiliser, puis de les conserver sécuritairement. Bientôt, la politique protection des renseignements de l'APHK sera disponible sur le site Internet. Les amateurs de politique vont avoir un beau document à lire. Vous m'en donnerez des nouvelles !

Ce dossier m'a tenu occupé ces dernières semaines, mais j'ai aussi participé à quelques discussions sur un certain 40^e anniversaire... Pas le mien (c'est fait depuis quelques années), mais celui de l'APHK ! Y'a de belles choses qui s'en viennent, mais je n'en dis pas plus : dossier à suivre dans le prochain journal. On ne pourra pas me reprocher de divulguer les infos confidentielles 😊

Bon printemps à tous,

Mathieu Perron, chargé de projet





Aux ateliers avec Marie-Hélène

Depuis le mois de janvier, nous avons la chance d'avoir Chloé qui fait parmi nous son stage d'intervention en 3^e année d'éducation spécialisée. Chloé aide les travailleurs dans leurs tâches au quotidien et met une touche d'humour dans nos journées. De nature ordonnée, planificatrice avec un côté artistique, mais aussi à l'écoute des besoins, elle a su rapidement faire sa place dans notre équipe.

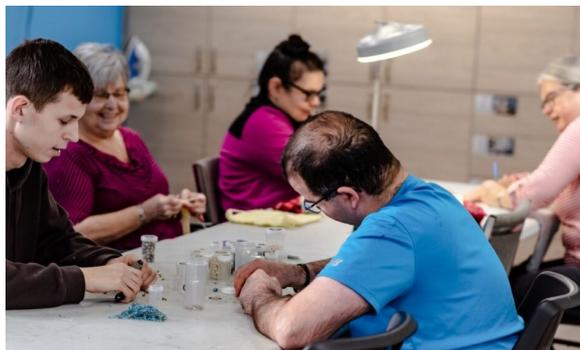
Pour une durée de huit semaines, à raison de cinq heures par semaine, nous aurons également la chance d'accueillir une autre stagiaire aux ateliers. Cette fois-ci pour un stage d'observation en première année d'éducation spécialisée. Bienvenue aux ateliers, Moly.

Du côté des ateliers, nous préparons, pour une troisième année consécutive, nos plants de légumes, de fleurs et de fines herbes. Plusieurs variétés seront disponibles. Ceux-ci seront prêts à la vente vers la mi-mai. Rester à l'affût sur notre page Facebook pour plus de détails.

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

Marie-Hélène Pelletier
Superviseure des ateliers

Au plaisir !



Le Volet AIS

Avec l'arrivée de Chloé, notre stagiaire de 3^e année en éducation spécialisée, les activités ont repris leur cours. En effet, en février, plusieurs d'entre vous ont pu participer à un dîner pizza afin d'en apprendre un peu plus sur elle. Certains sont venus bricoler, avec elle, une belle décoration pour la St-Valentin.



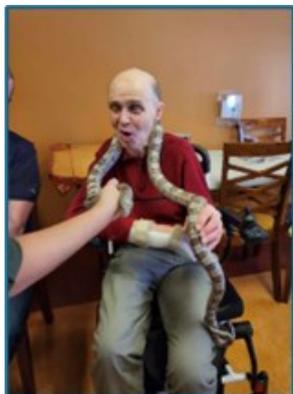
D'autres sont venus apprendre et tester des techniques de relaxation.



Le Volet AIS

L'activité la plus populaire a sans nul doute été la visite d'**Educazoo** qui fut un véritable succès. Les membres ont eu la chance de manipuler plusieurs animaux : une grenouille, un gecko léopard, un dragon barbu, un serpent, une gerbille, un cochon d'inde et un furet.

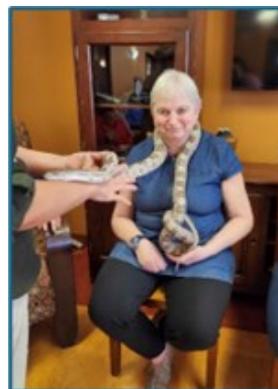




Gecko léopard



Dragon barbu



Au mois de mars, deux groupes sont venus confectionner des chocolats pour Pâques avec Yolande.



Semaine de la DI

Cette année, la semaine de la déficience intellectuelle, du 17 au 23 mars, avait pour thème « J'ai ma place! » Pour ce faire, plusieurs de nos membres nous ont représentés dans la communauté. Le 18 mars, il y a eu la distribution, dans diverses entreprises de Saint-Pascal, de biscuits que les résidents de l'Envol avaient concoctés. De plus, le 19, 20 et 28 mars, certains de nos membres ont vécu un stage d'une demi-journée dans les entreprises de la région qui ont généreusement accepté notre demande.

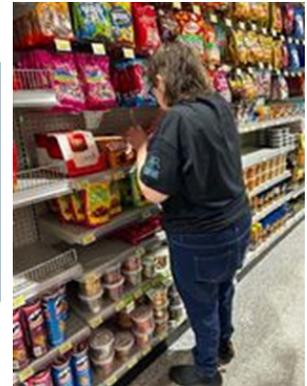
Le resto Pub : Sylvain



Merci à :



Korvette : Julie



Lunik : Martin



Les Ateliers du partage :
Caroline



Les Craquantes :
Anne-Marie



Les nouveaux produits de la Boutique APHK



BRACELET PORTE-MONNAIE

Cette petite pochette en tissu extensible est conçue pour être portée à l'avant-bras. Celle-ci vous permet d'avoir vos cartes et votre argent avec vous, tout en ayant les mains libres. Parfaite pour les festivals, la plage ou simplement pour les emplettes de tous les jours. Plusieurs grandeurs et tissus disponibles.



Bol pour micro-ondes réversible. Cet article est composé de matériaux 100% coton afin d'aller au micro-ondes de façon sécuritaire. Vous pourrez alors prendre vos repas sans vous brûler les doigts. Il y a 2 grandeurs disponibles (bol et assiette) en plusieurs choix de tissus.



PLAT EN TISSU POUR LE MICRO-ONDES



Jouets pour chats



Articles en consignment à la Boutique APHK

Articles en consignment de
Mme Hélène Dumont de
Saint-Pascal.

- Napperons
- Linges de vaisselle



Toujours disponible à
la Boutique APHK



Guenilles en sac de 10 lb au prix de 15 \$ plus taxes.



Protégez votre moustiquaire grâce à ces magnifiques insectes.
Grand choix de couleurs en magasin.



Barrage routier 2024

Cette année, le barrage routier se déroulera au même endroit que par le passé.

Le **samedi 25 mai 2024 de 9h00 à 15h00** nous serons à l'intersection du boul. Hébert et de la rue Taché à Saint-Pascal.

Nous vous attendons en grand nombre.



En cette même occasion, la Boutique APHK sera ouverte et il sera possible de vous procurer des semis pour vos potagers.



Souper Bénéfice de l'APHK 2024

Nous vous informons que le souper bénéfice de l'APHK aura lieu le 11 juin 2024 au Restaurant le Pub Saint-Pascal à Saint-Pascal.

Nous aurons deux services, à 17h00 et à 19h30.

Dès le mois de mai, nos cartes seront en vente au coût de 30.00\$ par personne.

Pour réservation:

Tel: 418-492-7149 poste 1 ou par courriel à: direction@aphke.org

ATTENTION, ATTENTION !!!

Nos plates-bandes seront heureuses d'accueillir vos bulbes, fleurs vivaces et petits arbustes en surplus. Vous pourrez passer à l'APHK au début du mois de mai. Vos dons enjoliveront notre été et celui de nos visiteurs !



Résultat du tirage de la loterie APHK 2024

Nous avons procédé au tirage de la loterie le 16 mars 2024 à notre Boutique APHK située au 655, avenue Taché à Saint-Pascal.

Les noms des gagnants sont:

- 1^{er} prix, 500 \$: Billet No.0483 Marcel Ouellet, Saint-Anne-de-la-Pocatière
- 2^e prix, 200 \$: Billet No.1306 Pierre-Guy Lavigne, Kamouraska
- 3^e prix, 100 \$: Billet No.1681 Raymond Bérubé, Mont-Carmel
- 4^e prix, 100 \$: Billet No.2463 Francine-Anne Lincourt, Saint-André

Félicitations aux gagnants!



Merci à tous les bénévoles pour la vente de nos billets.



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 recherchons présentement :

- ◆ 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.

Le temps est venu de renouveler votre carte de membre.

Il est maintenant possible d'adhérer ou de renouveler votre carte sur le site de l'APHK.

Procédure pour adhérer ou renouveler la carte de membre en ligne

1. Pour devenir membre ou renouveler votre carte rendez-vous sur aphke.org/boutique : carte de membre
2. S'il s'agit d'une nouvelle adhésion, passez directement à l'étape 5.
3. S'il s'agit d'un renouvellement et que vous n'êtes pas déjà connecté, cliquez sur "connectez-vous" afin de vous identifier.
4. Entrez les informations demandées et passez à l'étape suivante.
5. Choisissez la catégorie "adhésions" dans le menu principal de la boutique.
6. Prenez connaissance des indications qui vous guideront sur la marche à suivre puis choisissez la carte de membre appropriée.
7. Remplissez les quelques champs obligatoires et ajoutez la carte à votre panier.
8. Une fois vos achats à la Boutique APHK terminés, cliquez sur "voir le panier" et suivez les instructions pour finaliser votre commande.

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

aphke.org/boutique/informations-cartes-de-membre.

Vous avez plus de questions ou rencontrez un problème sur le site de la Boutique APHK?

Contactez l'assistance technique à : support@aphke.org

Une petite pause café en bonne compagnie!

Café espresso, café filtre, tisane, jus et quelques gourmandises vous attendent!



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

Les membres honoraires 2024

Architecte Daniel Dumont

Arpentage Côte-du-Sud

Caisse Desjardins Centre-Est-de-Kamouraska

Camille Dumais inc.

Centre Visuel Saint-Pascal

C.G. Thériault inc.

Clinique dentaire Kamouraska

Clinique de Physiothérapie de Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Kamouraska

Club des 50 ans et plus de Saint-Pascal

Club des 50 ans et plus de Saint-Bruno

Club Lion de Mont-Carmel

Club Lions de Saint-Pascal

Claude Langlais

Électrizona inc.

Équipements JPL inc.

Gaétan Lévesque Dr.

Groupe funéraire Caron

Industries Desjardins Ltée (Les)

Jean-Guy Morin

Jean-Luc Rivard & fils inc.

Jean-Marie rossignol inc.



Merci de tout cœur à nos généreux donateurs

Du 1er janvier 2024 au 21 mars 2024

Dons de la population : 102.00\$

Dons des membres honoraire: 910.00\$

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.

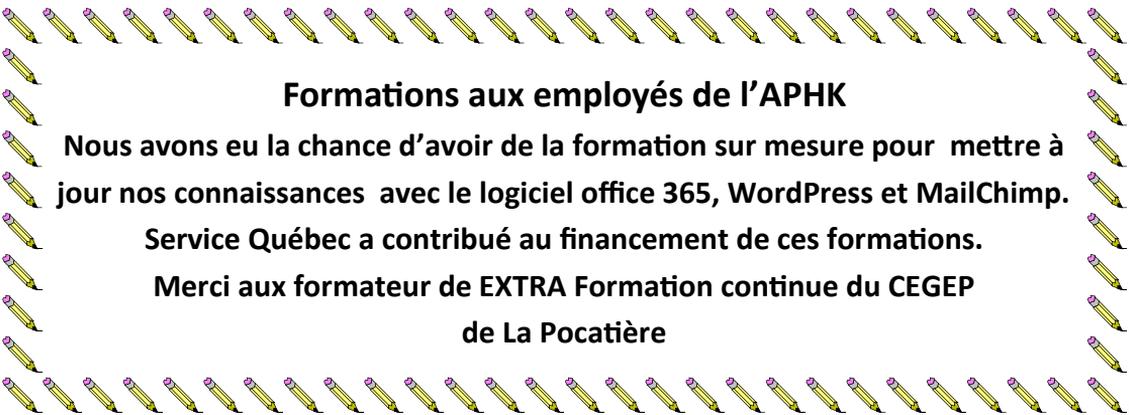
Formation : Qu'est-ce que la déficience intellectuelle?



Pour approfondir votre connaissance sur le sujet, améliorer vos démarches en inclusion sociale ou sensibiliser votre équipe sur la déficience intellectuelle, la formation "Qu'est-ce que la déficience intellectuelle ?" est un outil idéal qui apportera de l'information et poussera à quelques réflexions empathiques.

Si vous désirez en savoir plus sur cette formation, contactez Linda Boiron par téléphone au

514-725-7245, poste 26, ou par courriel à l'adresse suivante: lboiron@sqdica

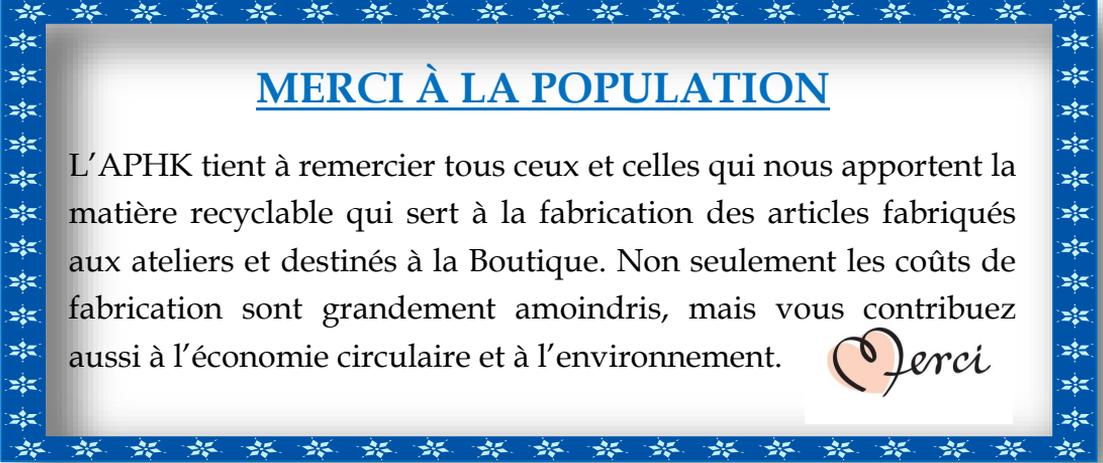


Formations aux employés de l'APHK

Nous avons eu la chance d'avoir de la formation sur mesure pour mettre à jour nos connaissances avec le logiciel office 365, WordPress et MailChimp.

Service Québec a contribué au financement de ces formations.

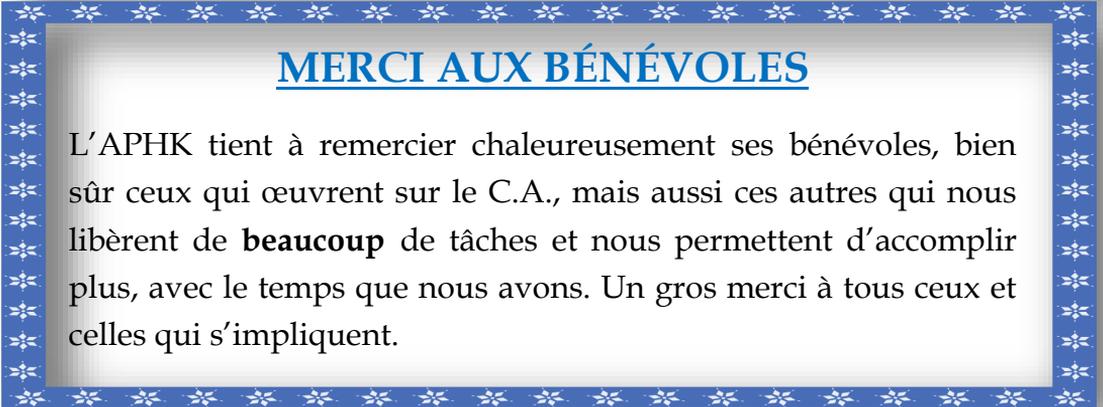
Merci aux formateurs de EXTRA Formation continue du CEGEP
de La Pocatière



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*



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.



Un gros merci à nos
commanditaires pour
le soutien financier de
notre journal.



Membre affilié
familiprix

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

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi	9 h à 20 h	555, rue Taché Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0 Tél. : 418 492-1234
Samedi	9 h à 17 h	Télec. : 418 492-6221
Dimanche	10 h à 13 h	Courriel : bsr@familiprix.com



CARON
GROUPE FUNÉRAIRE

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

Fleuriste
Le Bel Arôme



614, 4^e Avenue, La Pocatière
G0R 1Z0
418.856.2925
1 800 463.1291



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

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

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

NOTAIRES



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

Trans-apte inc.
Services de transport
adapté et collectif

418-308-0956



**PLOMBERIE
PASCAL DUMAIS**

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
matthieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

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

Là pour vous!



Bernard GÉNÉREUX
DÉPUTÉ | MONTMAGNY—LISLET—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@villestpascal.com
www.villesaintpascal.com



Desjardins
Caisse Centre-Est-
du-Kamouraska





Salade de macaroni aux œufs à la coque (Colorée)

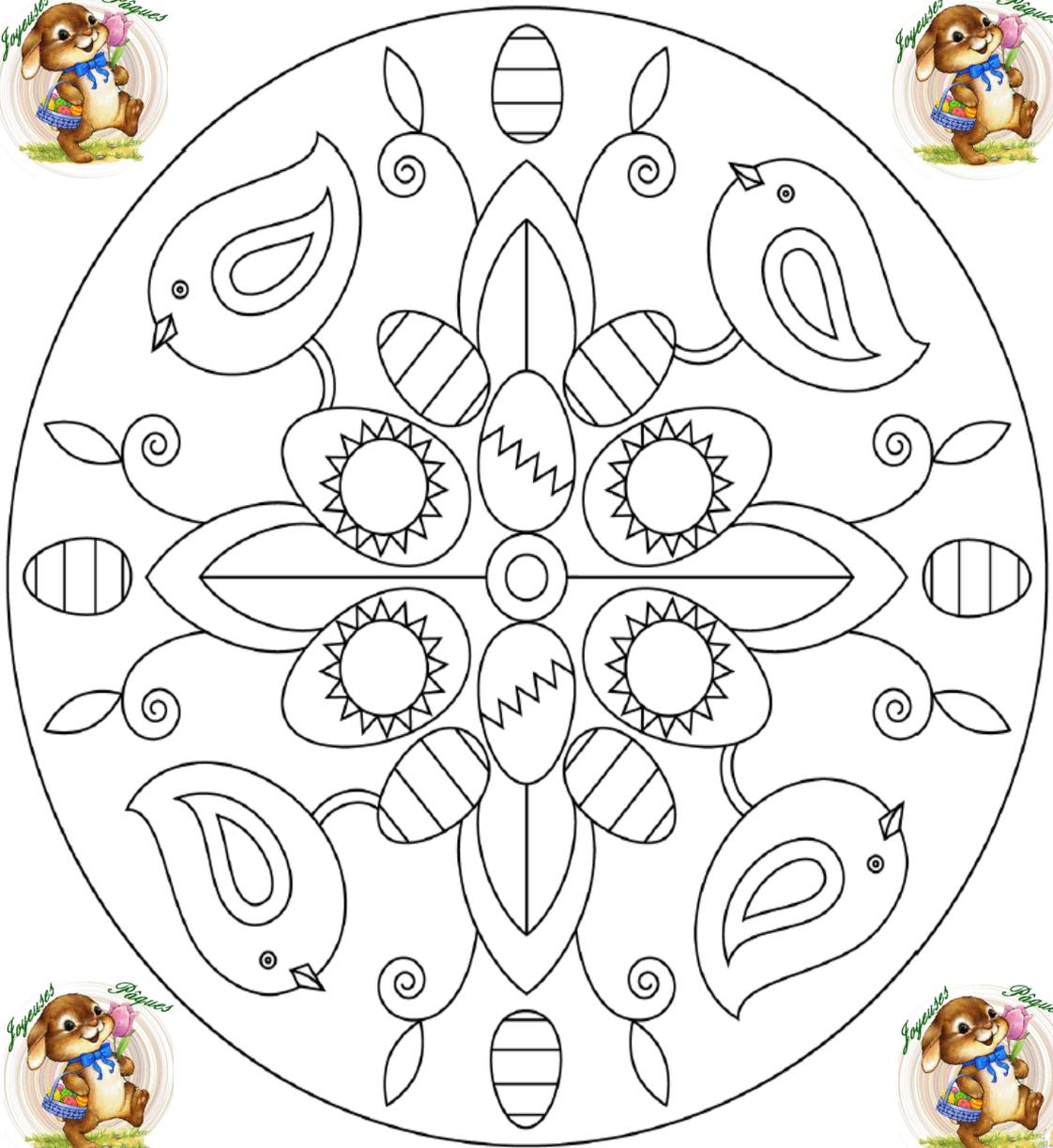
Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de macaroni
- 1/2 tasse (125 ml) de **mayonnaise**
- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt Grec, sans gras
- 1 cuillère à soupe et demie de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à thé de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à thé de miel
- Sel et poivre du moulin
- 2 œufs à la coque, pelé et coupé en morceaux
- 1 tasse (250 ml) de poivron vert coupé en dés
- 1 tasse (250 ml) de carottes râpées
- 3/4 de tasse (190 ml) de céleri coupé en dés
- 1/4 de tasse (65 ml) d'oignon rouge coupé en dés
- 1 cuillère à soupe de persil frais

Préparation :

1. Faire cuire le macaroni dans de l'eau salée selon les instructions du paquet. Égouttez et rincez à l'eau froide.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec, le vinaigre, la moutarde, le miel et assaisonner de sel et de poivre au goût.
3. Ajouter les macaronis dans le bol ainsi que les œufs, les poivrons, carottes, céleri et oignons.
4. Garnir de persil.
5. Et voilà!

IMAGE À COLORIER



Pâques

Mot mystère de 6 lettres.

P	O	U	S	S	I	N	P	J	P
O	E	C	O	C	O	A	A	O	R
U	U	F	L	E	U	R	S	N	I
L	F	S	N	P	J	C	F	Q	N
E	S	E	F	A	A	I	E	U	T
A	N	P	O	I	M	S	R	I	E
U	I	I	I	L	B	S	M	L	M
L	P	L	N	L	O	E	E	L	P
Y	A	U	I	E	N	E	R	E	S
S	L	T	A	L	O	C	O	H	C

CHOCOLAT

COCO

EAU

FERME

FLEURS

FOIN

JAMBON

JONQUILLE

LAPIN

LYS

NARCISSE

OEUFS

PAILLE

POULE

POUSSIN

PRINTEMPS

TULIPES

Trouve les mots suivants dans la grille et encercle-les. Les lettres restantes formeront la réponse du jeu.



Avril

Michel Côté (01)
 Rébecca Locas 3)
 Marcel Dufour (10)
 Jocelyn Lévesque (10)
 Hélène Langlois (15)

Mai

Normande Beaulieu (1)
 Joseph Briand
 Anne-Marie Michaud (09)
 Jody April (10)
 Guy Leblanc (10)
 Raymonde Tourigny (11)
 Joseph Briand (15)
 Marianne Fraser (16)
 Muriel C. Thériault (16)
 Jean-Claude Ouellet (17)
 Marie-Andrée C. Bourgoin (19)
 Delphine Martin (20)
 Claudette Mignault (21)
 Sandra L. Michaud (27)
 Josée Michaud (28)
 Jacinthe Bérubé (30)



Avril (suite)

Lise St-Pierre (15)
 Francine Beaulieu (18)
 Francine Rodrigue (18)
 Annette Thibault
 Jacinthe Roy (19)
 Annick Rivard (24)
 Michel Roy (28)



Juin

Rose-Hélène Hudon (04)
 Jean-Louis Rossignol (14)
 Sylvie Tessier (15)
 Diane Duval 915)
 Réal Dumais (30)
 Denis Thériault (23)
 Louis-Philippe Tremblay (26)



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: Carole Lévesque
Étienne Brodeur

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