

— Printemps 2025 —

Un Brin de Jasette

Journal de l'APHK Est Inc.



Mot du président	3
Mot de la directrice générale	4
Mot de la résidence L'Envol	5
Retour: Activités L'Envol	6
Retour: Ateliers	7
Mot du chargé de projet	7
Boutique: Nouveaux produits	8
Boutique: Produit vedette	9
Retour: Volet A.I.S.	10
Recette	11
Nouveaux membres	12
Membres honoraires	14
Dons et commanditaires	15
Petites annonces	16
Anniversaires	17
Jeux	18
Conte	19

Le printemps

“Le printemps, c’est quand la neige fond et qu’elle repousse en gazon” (Paroles d’enfant)

Le printemps, c’est aussi la chaleur du soleil, la sève d’érable et la cabane à sucre, le retour des oiseaux et la construction de leur nid.

Pour l’APHK, le printemps marque le temps du renouvellement de la cotisation de ses membres. Avec vous, l’APHK gagne en crédibilité et en puissance. Travaillons main dans la main pour le mieux-être des personnes handicapées.

Merci de renouveler votre carte de membre.



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 est elle-même handicapée.

Les membres du conseil d'administration élus lors de l'Assemblée Générale du 19 juin 2024 sont :

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



Les membres du personnel sont :

- Mme Carole Lévesque, directrice générale
- Mme Johanne Parent, agente administrative et marketing Web
- 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 Sandra Lévesque Michaud, coordonnatrice Résidence L'Envol



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 8h30 à 16h30



Un régime de protection

Mon épouse est décédée; j'ai refait mon testament. La notaire m'a proposé de considérer la mise en place d'un Régime de protection pour Anne-Marie. J'ai 75 ans; elle en a 35. J'ai suivi le conseil de la notaire et nous en sommes à la dernière étape de la mise en place d'un tel régime pour Anne-Marie, soit le dépôt de la demande devant un juge de la Cour Supérieure.

La procédure requiert une évaluation du handicap par un médecin. Ce fut assez simple, Anne-Marie jouissant d'une bonne santé et sa trisomie étant un élément permanent et stable.

La procédure demande aussi une évaluation psychosociale de la personne protégée, par une travailleuse sociale. J'ai trouvé une travailleuse sociale en semi-retraite qui concentre sa pratique sur la préparation des dossiers « dans le cadre de l'ouverture d'une tutelle au majeur ». Elle est venue rencontrer Anne-Marie à la maison; elle m'a interrogé ainsi que les sœurs et le frère d'Anne-Marie, deux tantes et aussi des intervenantes. Elle a produit un rapport de 27 pages dans un format prédéfini (certaines vides) et de huit pages de ses propres commentaires.

Pour constituer une tutelle, il faut un tuteur, trois personnes pour former le conseil de tutelle, dont une est nommée tuteur remplaçant et une secrétaire de ce conseil de tutelle. Sont identifiés également deux tuteurs remplaçants. Le tuteur doit faire un rapport annuellement sur sa tutelle : les grandes lignes de ce qui s'est passé au cours de l'année et le détail de l'utilisation des revenus de la personne protégée. Ce rapport est revu et accepté par le conseil de tutelle. À noter que la personne protégée ne fait pas partie du conseil de tutelle.

Après avoir identifié les personnes pour le Régime visant Anne-Marie, une fois ces personnes dûment avisées, nous avons eu une assemblée via Teams où la tutelle fut expliquée à chacun. Un tuteur remplaçant et un secrétaire du conseil de tutelle furent identifiés. Ces personnes avaient lu au préalable les rapports du médecin et de la travailleuse sociale. Anne-Marie a participé à l'assemblée; je la tiens au courant des étapes de la démarche. À deux reprises, des huissiers se sont présentés à la maison pour livrer des documents à Anne-Marie... Avant l'assemblée, la notaire l'avait également interrogée par visioconférence.

Le procès-verbal de l'assemblée énumère une liste d'actes qu'Anne-Marie peut faire elle-même, une liste d'actes qu'elle peut faire seulement avec l'assistance ou la surveillance de son tuteur. Pour les autres actes, elle doit être représentée. Bien sûr je vais continuer de m'occuper d'Anne-Marie comme je le fais présentement. Néanmoins, l'établissement du Régime me rassure, moi et mon entourage. Nous avons un processus qui permettra de veiller aux besoins et à la sécurité d'Anne-Marie maintenant et quand je ne pourrai plus le faire.

Etienne Brodeur, président

Mot de la directrice générale



Bonjour à tous,

Nous sommes bien en hiver avec ces deux belles bordées de neige que nous venons de recevoir! Pour ceux qui pratiquent les sports d'hiver, ce fut sûrement très apprécié! Nous sommes presque à la fin de février et nous nous apercevons déjà que les journées rallongent, il fait clair plus tard et ça fait du bien. À l'APHK, les mois de janvier et février sont plus tranquilles. Le fait de ne pas avoir d'agent.e d'intégration vient faire toute une différence. Heureusement, Marie-Hélène et Johanne viendront agrémenter les mois de mars et avril.

Depuis quelques semaines, Johanne travaille fort sur la mise à jour de notre site Web. En fait, nous avons décidé de changer notre site d'hébergement. Cela nous permettra d'économiser des sous et il sera plus accessible pour y travailler. Je vous invite à aller le visiter et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Nous sommes très heureux de voir que nos followers ont augmentés sur notre page Facebook de la Boutique. Merci de nous encourager; continuer à nous suivre et surtout à partager. Vous savez que notre Boutique est ouverte à la population, venez voir tous nos beaux articles ou venez y prendre un bon café, nos bénévoles sont toujours heureux.es de vous y accueillir et de vous servir.

Nos bénévoles, un gros MERCI à Mmes Nicole Barbeau, Yolande Lavoie, Denise Landry, Josée Théberge, Lise Beaulieu, Claire Morneau, Brigitte Michaud, Suzanne Lapointe, Nicole Michaud et M. Étienne Brodeur. Nous les retrouvons soit au conseil d'administration, à la Boutique ou aux ateliers de travail. Ils sont très importants au maintien et au bon fonctionnement de l'APHK. Nous sommes toujours à la recherche de deux personnes pour combler nos postes au conseil d'administration, vous avez le goût de faire une différence dans la vie des personnes handicapées, joignez-vous à nous!

Mon équipe: Mmes Réjeanne Drapeau, Johanne Parent, Marie-Hélène Pelletier, Annie Michaud, Sandra Lévesque Michaud et MM. Mathieu Perron et Martin Desjardins. Un gros MERCI à vous tous pour votre bon travail. Je suis entourée d'une belle équipe, des gens dynamiques, des gens de cœur. C'est toujours plaisant de travailler avec vous tous. Toutefois, il nous manque une personne pour compléter notre équipe. Notre poste Agent.e d'intégration est toujours disponible. Nous souhaitons vivement recevoir des curriculum vitae de personnes ayant une technique en éducation spécialisée.

Profitez bien des belles journées ensoleillées! Au revoir!

Carole Lévesque, directrice générale

Mot de la résidence L'Envol



Bonjour à vous tous,

Voici quelques lignes résumant la vie à la résidence depuis le mois de novembre.

En décembre dernier, nous sommes allés célébrer le début des vacances de Noël au restaurant La Montagne. Cette tradition que nous avons depuis quelques années est bien appréciée de tous. À la demande des résidents, nous allons prendre l'habitude de refaire cela à quelques reprises dans l'année et ce grâce au programme de soutien communautaire en logement social.

Nous avons eu du mouvement au niveau du personnel, Mme Huguette et Mme Florence ne travaillent plus à la résidence. Nous leur souhaitons bonne chance pour la suite.

Nous sommes toujours à la recherche de candidats pour occuper certains postes à la résidence. Si vous, ou certains de vos proches, êtes intéressé par un travail stimulant et humain où vous avez le temps d'être à l'écoute des besoins d'une clientèle stable, nous avons ce qu'il vous faut.

Nous poursuivons notre cure de rajeunissement. L'ensemble des corridors seront repeint dans les mêmes teintes que la salle commune. Les couleurs choisies donneront un effet de luminosité et de clarté à notre résidence.

Je prends le temps de remercier les familles le personnel, ainsi que les collaborateurs, car c'est grâce au travail de plusieurs personnes ayant le même désir et la même mission que nous pouvons offrir un service d'hébergement qui répond au besoin individualisé de chacun de nos résidents.

Dans les prochains mois, chacune de nos employées seront présentées par le biais de la page Facebook de L'APHK. Vous pourrez ainsi en apprendre davantage sur nos employées et mettre un visage sur ceux que vous ne connaissez pas.

Depuis quelques mois, les activités de l'ACVA TCC du Bas Saint-Laurent (Association des personnes accidentées Cérébro-Vasculaires, Aphasiques et traumatisée crâniens du Bas Saint-Laurent) se déroulent dans notre résidence. Nous sommes bien heureux de cela car de nouvelles personnes peuvent découvrir notre milieu de vie et cela permet à nos résidents de participer aux activités sans aucune contraintes.

Sandra Lévesque-Michaud, coordonnatrice résidence L'Envol

Retour sur les activités de l'Envol

Voici en images quelques moments de la vie à l'Envol



Retour sur les ateliers

Les travailleurs s'affairent à regarnir les tablettes de vos produits préférés après la période des fêtes. Au moment d'écrire ces lignes, tout le monde travaille à vous offrir à nouveau, une belle collection d'insectes colorés et originaux pour les moustiquaires, juste à temps pour le retour de la belle saison.

Dernièrement, des nouveaux accessoires pour la voiture ont été créés pour rendre vos balades en voiture plus confortable. Nos nouvelles protections vous permettent de ne pas sentir l'inconfort de la ceinture de sécurité et elles sont offertes dans plusieurs tissus pour répondre à vos goûts.

Avec le printemps qui sera bientôt à nos portes et qui sera synonyme de renouveau, les idées tourbillonnent aux ateliers. Des nouveaux produits verront le jour sous peu. Restez à l'affût sur notre page Facebook pour être au courant de toutes nos nouveautés.

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

Marie-Hélène Pelletier, superviseure aux ateliers

Mot de notre chargé de projet

Bonjour,

Vous vous demandez ce que je mijote ces temps-ci ? Je m'intéresse aux meilleures façons de recruter du personnel. Nous voulons aussi que les personnes embauchées soient bien avec nous. Nous voulons qu'elles puissent contribuer longtemps à la mission de l'APHK ! L'amélioration des conditions de travail a un coût. La recherche de nouvelles sources de financement fait partie de mon travail !

Le 30 janvier dernier, Carole et moi avons assisté à une présentation de la Fondation communautaire Bas-Saint-Laurent – Gaspésie – Les Îles. Cette fondation gère environ 120 fonds bénéficiant à de nombreuses causes. Jusqu'ici, plus de 200 organismes ont été soutenus par cette fondation. Un organisme comme l'APHK peut créer un fonds et recevoir toutes sortes de dons qui profiteront sur le long terme.

Plusieurs personnes font des dons importants à la Fondation, souvent surprenants. Plusieurs exemples ont été donnés : une personne peut faire un don lorsqu'elle vend son entreprise, à sa retraite. Une personne sans enfant peut faire le don d'une partie de son héritage. Il y a même des gens qui préfèrent donner le produit de la vente d'un chalet à une fondation plutôt que de verser une bonne partie des profits de cette vente à l'impôt.

La rencontre a été éclairante. Il n'y pas de recette miracle, mais c'est une avenue à explorer pour appuyer notre mission à long terme.

Je vous souhaite une belle fin d'hiver, en santé !

Mathieu Perron, chargé de projets

Nouveaux produits à la Boutique APHK

Visitez la Boutique APHK pour y voir des articles exclusifs et fabriqués dans nos ateliers!

Boutique
APHK



étui pour lunette



protection
ceinture de sécurité



coussin protection
ceinture de sécurité



Ne manquez pas...

Quoi : Activité du printemps de l'APHK

Quand : Samedi 3 mai (information à venir)

Où : Salle municipale Robert Côté, St-Pascal

Horaire de la Boutique APHK



Jeudi midi à 18h
Vendredi midi à 18h
Samedi 10h à 16h

Visitez le Facebook de la [Boutique APHK](#)

**Produit
vedette!**

Disponible à la Boutique APHK

Magnifiques sacs pour protéger
votre tablette!

Disponibles en plusieurs
couleurs et 2 formats.

Apportez votre tablette pour
un essaiage



Sac protège tablette

Facebook et Instagram



Vous saviez que la Boutique APHK est sur Facebook et Instagram?
Abonnez-vous pour y voir nos publications!

Volet activités et intégration (AIS)



Du côté des activités mensuelles offertes au groupe AIS, les quilles se poursuivent à raison d'une fois par semaine, en compagnie de Sophie.

Au cours des prochaines semaines, il y aura quelques activités offertes aux membres : cinéma, peinture et fabrication de chocolat. J'espère que vous serez nombreux à participer à celles-ci!

Le 8 décembre dernier a eu lieu la fête de Noël offerte à tous nos membres. Après un bon repas, le Père Noël est venu nous visiter afin de remettre à ceux qui étaient présents et qui avaient été sage, leur cadeau.



Au plaisir de refaire quelques activités avec vous tous !

Marie-Hélène Pelletier, éducatrice spécialisée



Recette en vedette



Pita garni à la salade de poulet à l'érable

Ingrédients

- 1/2 tasse de poitrine de poulet cuit, en dés
- 1/2 pomme Cortland, en dés
- 2 c. à soupe de canneberges séchées
- 1/3 tasse de yogourt grec nature 0 % M.G.
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- Sel et poivre
- Persil frais haché
- 1 pita blanc de 15 cm (6 po), coupé en deux

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le pita.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Garnir l'intérieur des moitiés de pita du mélange.

Lien vers la recette

<https://www.boblechef.com/recettes/pains-fourres-a-ma-mere/>



Vinaigrette à l'érable

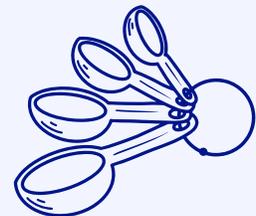
Ingrédients

- 2 c à table Moutarde de Dijon
- 2 c à table Jus de citron
- 1/4 tasse Huile d'olive
- 1 c à table Sirop d'érable
- 1 c à table Ciboulette hachée (facultatif)
- sel et poivre au goût

Préparation

Mélanger le tout à la fourchette.

Cette vinaigrette est excellente avec de la salade verte ou aux légumes



Devenir membre de l'APHK

Pourquoi devenir membre ou renouveler votre adhésion à l'APHK?

Vous pouvez devenir membre pour plusieurs raisons dont :

- Pour soutenir 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...



Devenir membre 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 difficiles. Le coût est de 10\$ par année ou 20\$ pour deux ans.

Nouveaux membres

L'APHK vous souhaite la bienvenue

Membre Carte OR	Membre Carte ARGENT
Pas de nouveau membre depuis novembre dernier.	Devenez membre pour aussi peu que 10\$ par année!

Procédure pour adhérer ou renouveler la carte de membre 2025

Le site Web se refait une beauté et le paiement en ligne n'est pas encore fonctionnel. Nous en sommes désolés.

Quatre options s'offrent à vous pour l'adhésion et le renouvellement :

1. Directement à nos bureau du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30
2. À la Boutique APHK les jeudi, vendredi (midi à 18h) et samedi (10h à 16h)
3. Par la poste, chèque libellé au nom de APHK et de l'envoyer à l'adresse suivante :
655 rue Taché, St-Pascal, QC G0L 3Y0
4. Par transfert bancaire en contactant la comptabilité au 418 492-7149 poste 7 ou par courriel comptabilite@aphke.org

Faire un don



Vos dons permettent à l'APHK de réaliser des projets et d'élargir la plate-forme des services destinés à ses membres. Soutenir l'APHK, c'est investir dans sa communauté.

Vous désirez devenir membre de l'APHK?

Complétez ce coupon et retournez-le nous.

Nom :	_____
Adresse :	_____
Téléphone :	_____
Courriel :	_____
Personne vivant avec une limitation :	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Il en coûte seulement 10\$ par année pour être membre.	

Membres honoraires 2024

L'APHK apprécie votre soutien et afin de continuer notre mission

Architecte Daniel Dumont
Arpentage Côte-du-Sud
Association Femmes Engagées
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 Lions de Mont-Carmel
Club Lions de Saint-Pascal
Claude Langlais
Électrizonne 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.
Le Placoteux
Le Jardin des Pèlerins
Marcel Charest & Fils Inc.
Monique Bélanger
Municipalité de Mont-Carmel
Municipalité de Saint-André
Municipalité de Saint-Bruno
Municipalité de Saint-Germain
Municipalité de Saint-Hélène
Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri
Ovila Thiboutot Inc.
Olivier Kamouraska Chrysler
Restaurant de la Montagne 2.0
Tabagie Lunik
Tannerie des Ruisseaux
Lucie Thériault
Toiture C.V. Dionne
Ville Saint-Pascal

Mission

Promouvoir et défendre les droits et intérêts des personnes handicapées et de leur famille.
Valoriser les personnes vivant avec un handicap en développant leurs compétences, leurs talents et leur autonomie, le tout soutenu par des services de qualité adaptés à leur réalité.

Vision

Être reconnu comme un organisme qui fait une réelle différence pour les personnes handicapées.



Reconnaissance et remerciement

L'APHK tient à remercier les bénévoles

L'APHK tient à remercier ses bénévoles qui œuvrent sur le comité administratif, ainsi que tous les autres qui nous aident et nous libèrent de plusieurs tâches en nous permettant d'accomplir plus, avec le temps que nous avons. Un gros merci à tous ceux et celles qui s'impliquent.

L'APHK remercie la population

L'APHK tient à remercier tous ceux et celles qui nous apportent la matière recyclable qui nous 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 à nos généreux donateurs du 20 novembre au 12 février 2025

Mme Line Nadeau : 360\$

Dons de la population : 485\$

Merci

Commenditaires

L'APHK tient à remercier ses commenditaires



Desjardins
Caisse Centre-Est-
du-Kamouraska

Saint-Pascal
On voit loin!

465, rue Taché
Saint-Pascal, Québec, G0L 3Y0
418 492-2312
hoteldeville@villesaintpascal.com
www.villesaintpascal.com

Membre affilié
familiprix

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

Heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi et vendredi	9 h à 18 h	555, rue Taché Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Jeu	9 h à 20 h	Tél. : 418 492-2234
Samedi	9 h à 17 h	Télex : 418 492-2255
Dimanche	10 h à 13 h	Courriel : 2366proprio@familiprix.ca

CARON
GROUPE FUNÉRAIRE

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

ENSEMBLE
Créer
Dynamiser
Soutenir

MATHIEU RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD

418 234-0893
mathieu.rivest.cds@assnat.qc.ca

Là pour vous!

BERNARD GÉNÉREUX
DÉPUTÉ (MONTMAGNY—CÔTÉ-EST)
CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP

BERNARDGENEREUX.CA

**PLOMBERIE
PASCAL DUMAIS**

Pascal Dumais
PRÉSIDENT
pascal@plomberiepascal Dumais.com
plomberiepascal Dumais.com

SECTION
KAMOURASKA
186, route 230
St-Philippe-de-Néri
418 498-3071

SECTION
RIVIÈRE-DU-LOUP
155 A, rue Paradis
St-Amand
418 862-9593
CMMTQ

**Fleuriste
Le Bel
Arôme**

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

Petites annonces

La majorité des articles vendus à la Boutique APHK sont fabriqués avec des matériaux recyclés et nous sommes à la recherche de :

- Pots Masson (toutes grandeurs)
- Tissu de coton
- Jeans de couleur
- Fermetures-éclair
- Petits boutons de couleur
- Poignées d'armoires
- Crochets
- Retailles de bois franc



Articles à donner

Les intéressés doivent communiquer avec l'APHK.



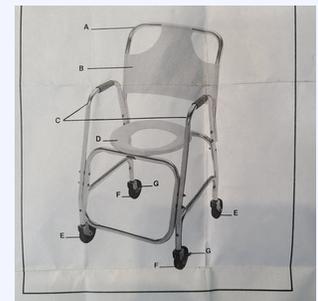
Barre d'appui mural



Barres d'appui pour toilette



Coussin pivotant



Chaise d'aisance

Proches-aidants

Le rôle de proche aidant peut constituer une expérience enrichissante d'engagement pour autrui, mais il comporte aussi des risques de maltraitance.

La personne proche aidante désigne toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, et avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Sur le site Web de Proche Aidance Québec, vous trouverez des conseils, un pdf et des vidéos informatives au sujet de la maltraitance des proches-aidants.

Boîte à outils gratuite remplie d'informations utiles :

<https://procheaidance.quebec/bientraitance/personne-proche-aidante/>

Anniversaires

L'APHK tient à souligner l'anniversaire de ses membres

Mars

Johanne Beaulieu (25)
Marie-Christine Bernier (12)
Claire Bérubé (21)
Rose-Hélène Bouffard (13)
Berthier Côté (13)
Marjolaine Émond (12)
Annie Michaud (2)
Solange Morneau (1)
Pâquerette Sirois (23)
Johanne Rossignol (15)
Cynthia Bernier (15)
Jean-Michel Lemieux (8)
Guylaine Légaré (15)
Martine Langlais (26)
Nicole Chamberland (24)
Raymonde Ostiguy (2)



Mai

Joseph Briand (15)
Nicole Légaré Caron
Jean-Claude Ouellet (17)
Marie-Andrée C. Bourgoin (19)
Cécile Joseph (10)
Anne-Marie Michaud (9)
Normande Beaulieu (1)
Jody April (10)
Robin St-Pierre (16)
Anne-Marie Brodeur (3)
Marianne Fraser (16)
Jacinthe Bérubé (30)
Guy Leblanc (10)



Avril

Marcel Dufour (10)
Denise Parent (5)
Annette Bissonnette Thibault (19)
Francine Beaulieu (18)
Jocelyn Lévesque (10)
Dave Chénard (28)
Annick Rivard (24)
Hélène Langlois (15)
Michel Roy (28)
Michel Côté (1)
Jacinthe Roy (19)

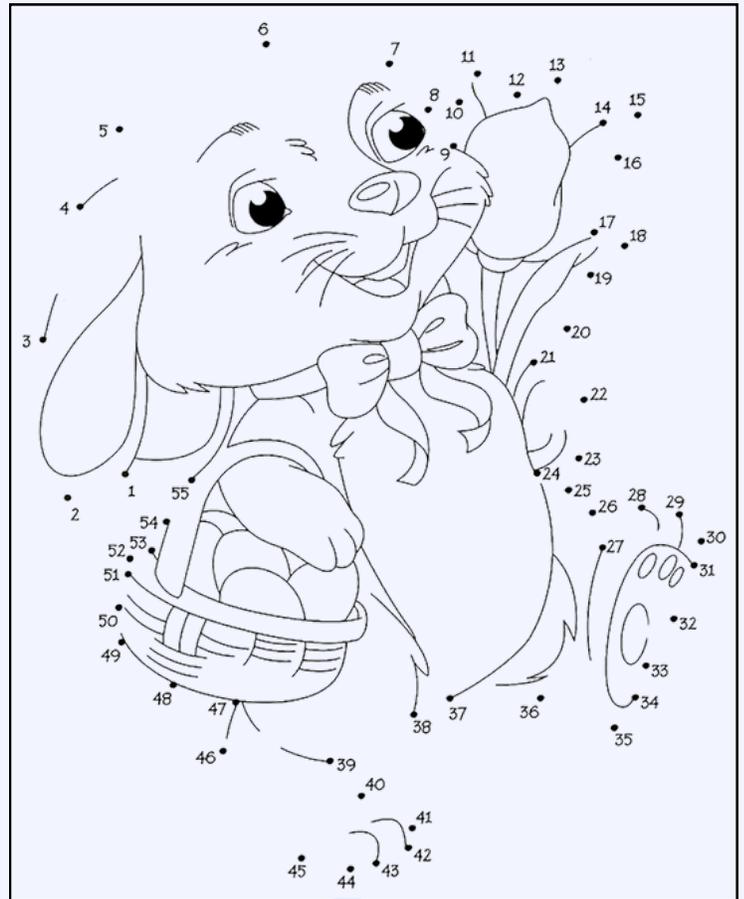


Juin

Rose-Hélène Hudon (4)
Jean-Louis Rossignol (14)
Denis Thériault (23)
Réal Dumais (30)
Sylvie Tessier (15)



Jeux et divertissement



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

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

- Abeille
- Chaleur
- Herbe
- Papillon
- Pluie
- Printemps
- Soleil
- Vert
- Bourgeon
- Fleur
- Jardin
- Pousser
- Parfum
- Renouveau
- Température
- Écllosion

Le secret des œufs de Pâques

Contribution de Hélène Côté

Il était une fois un petit pays tranquille où, lorsque le printemps s'annonçait, les gens dans chaque village organisaient un grand marché. Ils enfilaient leur costume de fête et s'installaient sur la place principale pour vendre ce qu'ils avaient produit de meilleur ou de plus beau : des couronnes de brioche ou de pain doré, des œufs, des outils de bois sculpté, des ceintures de cuir... La nature elle-même participait à l'événement. Les pommiers s'habillaient en blanc, les papillons défroissaient leurs ailes et les fleurs leurs pétales.

Un jour, au centre d'un de ces villages, comme d'habitude à cette époque, des fermières comparaient les œufs de leur poulailler. C'était à qui aurait les plus gros, les plus ronds ou les plus blancs. Seule une vieille femme se taisait. Elle ne possédait pour toute fortune qu'une petite poule maigrichonne qui ne lui avait donné que trois petits œufs pas plus gros que des billes. La vieille femme soupirait : *« Je suis pauvre, ma poulette, je t'ai mal nourrie et tes œufs sont tout juste bons à offrir aux enfants pour jouer aux billes. Comme il faut cependant que je vende quelque chose afin de gagner quelques sous, c'est toi que je vais être obligée de mettre à l'étalage... »*

À ces mots, la petite poule se mit à crier : *« Pitié ! Je ne veux pas finir rôtie. Si vous me gardez, je vous promets de pondre l'année prochaine des œufs bien extraordinaires ! »* La vieille femme n'en crut rien, mais elle se laissa attendrir et rentra chez elle avec sa poulette. Une année passa. Et la vieille femme, de plus en plus pauvre, n'avait que quelques poignées de riz à donner à sa petite poule en guise de nourriture. Le jour du marché approchait et la petite bête dépérissait. Elle comprit qu'elle ne pouvait pondre des œufs plus gros que ceux de l'an passé et, désespérée, elle alla se cacher dans un champ pour se lamenter : *« Que vais-je devenir si je ne suis pas capable de donner à ma maîtresse que trois petits œufs tout juste bons à offrir aux enfants pour jouer aux billes ? Cette fois, elle sera forcée de me vendre, et je finirai dans l'assiette d'un gros fermier ! »*

Tout à sa peine, elle ne se rendit pas compte que les fleurs et les papillons l'écoutaient. *« Nous ne laisserons pas faire cela ! »* chuchotèrent-ils. À la nuit tombée, les fleurs se couchèrent sur le sol, formant une sorte de litière multicolore au creux de laquelle se blottit la petite poule. Puis les papillons étendirent leurs ailes sur elle, en guise de couverture bruisante et bariolée.

Au matin, lorsqu'elle se réveilla, la poulette se sentit fraîche, disposée, et même si ragailleuse qu'elle se mit à chanter et pondit une demi-douzaine d'œufs. Et ces œufs-là n'étaient pas ordinaires ! Ils n'étaient toujours pas bien gros, mais ils possédaient toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Et même, à y regarder de près, on pouvait voir sur leur coquille de très jolis dessins comme on peut en admirer sur les ailes des papillons. Bien heureuse, la petite poule courut chercher sa maîtresse. Celle-ci examina les œufs un par un avant de les ranger dans son tablier : *« Tu as tenu ta promesse. Ce sont bien les œufs les plus extraordinaires que l'on puisse voir ! J'ai eu raison de ne pas te vendre ! »*

Le jour du marché, les œufs de la vieille femme attirèrent les curieux. On se bouscula pour les acheter et la pauvre fermière récolta maintes pièces d'argent. Qu'elle était heureuse ! Depuis ce jour, chaque année, dans ce petit village, puis dans tout le pays, et même dans les contrées voisines, tout le monde essaya de copier les œufs de la vieille dame tout en peignant et décorant les leurs. Mais personne ne réussit jamais à les égaler en couleurs et en délicatesse, car la petite poule, les fleurs des champs et les papillons ont su bien garder leur secret.

C'est ainsi que, chaque année, lorsque s'annonce le printemps, dans ce petit pays et ensuite dans le monde entier, on prit l'habitude de décorer les œufs.



Source : contes.biz

La période de déclaration de revenus est en cours. Saviez-vous qu'il existe des mesures fiscales spécifiques aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches? À cet effet, toute l'information pertinente sur le sujet se trouve sur la plateforme gouvernementale Québec.ca.

Changements dans les mesures fiscales

Quelques changements sont à considérer pour l'année d'imposition 2024. Par exemple, l'élargissement de la liste des dépenses donnant droit à la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée, les modifications des critères d'admissibilité au Supplément pour enfant handicapé (SEH) et plusieurs autres.

Pour les découvrir, consultez la page

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-personnes-handicapees-leur-famille-et-leurs-proches/mesures-fiscales.html>

Lancement de l'appel de candidatures pour le Prix À part entière 2025

Le 13 janvier a été lancé l'appel de candidatures de la 9^{ème} édition du Prix À part entière. Remis tous les deux ans, ce prix vise à rendre hommage aux individus et aux organisations qui contribuent à accroître la participation sociale des personnes handicapées. En tout, 35 000 \$ seront remis en bourses à une lauréate ou un lauréat pour chacune des catégories lors d'une cérémonie prévue en novembre 2025.



- Individus : 10 000 \$;
- Organismes à but non lucratif : 10 000 \$;
- Municipalités, MRC et autres communautés : 5 000 \$;
- Établissements d'enseignement soutenant la réussite éducative : 5 000 \$;
- Entreprises soutenant l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées : 5 000 \$.

Vous connaissez une personne ou une organisation qui agit concrètement pour réduire les obstacles à la participation sociale des personnes handicapées? Profitez de cette occasion pour soumettre une candidature. La date limite pour le faire est le 4 avril 2025. Pour tous les détails sur les conditions d'admissibilité, les critères d'évaluation ou pour en apprendre davantage sur le Prix, visitez la [section Web du Prix](#) sur le site Québec.ca.



L'organisme Audition Québec organisera une campagne de sensibilisation sur le pictogramme de l'oreille barrée auprès des cyclistes et des automobilistes. L'objectif de la campagne est de leur rappeler que des personnes sourdes ou malentendantes partagent leur quotidien sur la route. Ce pictogramme les informe qu'ils sont en présence d'une personne sourde ou malentendante et qu'ils doivent adapter leur comportement pour assurer la sécurité de celle-ci.



Vous êtes le parent d'un enfant handicapé et vous avez des questions ou êtes préoccupé relativement à son cheminement scolaire et à sa réussite éducative? Le guide Parcours scolaire d'un enfant handicapé a récemment été mis à jour. Que votre enfant soit d'âge préscolaire, primaire ou secondaire, ce guide offre de précieux renseignements sur le milieu scolaire et les actions à entreprendre à toutes les étapes de sa scolarisation. Il vous informe des choix et des possibilités qui s'offrent à vous et présente aussi des ressources pour vous aider.



Actuellement, au Québec, les chiens d'assistance ne bénéficient pas d'un processus officiel de reconnaissance. Cela crée des obstacles pour les personnes handicapées ayant recours à ces chiens pour l'accomplissement de leurs activités quotidiennes, notamment des refus d'accès à des lieux publics, des événements, des emplois, des logements ou des moyens de transport.

Pour se pencher sur cet enjeu, un comité interministériel a été formé en vue de proposer des recommandations au ministre responsable de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale. En attendant la mise en œuvre des recommandations, une campagne de sensibilisation est prévue pour informer le public sur le rôle crucial des chiens d'assistance. Rester à l'affût du dévoilement de la campagne au printemps 2025.

Cette initiative, suggérée par le comité, vise à :

- encourager une meilleure compréhension du travail réalisé par les chiens d'assistance;
- promouvoir le droit d'accès aux lieux publics pour les personnes handicapées se déplaçant avec un chien d'assistance.