

Un Brin de Jasette

Journal de l'APHK Est Inc.



ASSOCIATION
DES PERSONNES HANDICAPÉES
DU KAMOURASKA EST INC.

Mot du président	3
Mot de la codirection	4
Mot de la résidence L'Envol	5
Retour: Activités L'Envol	6
Responsable des ateliers	7
Boutique: Produit vedette	8
Boutique: Nouveaux produits	9
Volet A.I.S.	10
Recettes	11
Dons et commanditaires	14
Membres honoraires	15
Anniversaires	16
Jeux	17
Conte	19

L'hiver est déjà à nos portes!

Qu'on l'aime ou pas, l'hiver avec sa froideur et ses tempêtes est arrivé. Les jours ont déjà raccourcis. On a ressorti les bottes, foulards, tuques et mitaines.

Certains aiment la motoneige, le ski, le patin ou la raquette. Si vous faites partie de cette catégorie d'amateurs de sports d'hiver, alors je vous souhaite une très belle saison... même si, moi, je me passerais bien du froid, de la poudrerie, du déneigement et du verglas! 😊

L'hiver, j'aime les paysages enneigés, boire un bon chocolat chaud, porter mes hoodies et m'emmitoufler dans une couverture confortable pour écouter un bon film. Plus je vieillis et moins j'aime l'hiver.



Johanne Parent, adj.admin. et marketing Web

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.

Les membres du conseil d'administration élus lors de l'Assemblée Générale du 15 juillet 2025 sont :

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



Les membres du personnel sont :

- Mme Sandra Lévesque Michaud, coordonnatrice Résidence L'Envol et codirectrice de l'APHK
- M. Mathieu Perron, chargé de projet et codirecteur de l'APHK
- Mme Johanne Parent, agente administrative et marketing Web
- Mme Réjeanne Drapeau, technicienne comptable
- Mme Marie-Hélène Pelletier, superviseure des ateliers de la Boutique APHK
- Mme Annie Michaud, couturière
- M. Martin Desjardins, entretien et désinfection



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

Mot du président



Pour la défense des droits : présence dans le communautaire

Nous avons dans notre mission la défense des droits des personnes handicapées; Carole y tenait beaucoup et gardait toujours cet objectif à son agenda. Souvent, cette préoccupation nous apparaît un peu abstraite mais la réalité de tous les jours démontre l'importance de garder cet objectif bien en vue.

Nous combattons l'exclusion sociale et affirmons les droits de nos membres au transport, au logement, leur accès aux lieux publics, leur accès aux services sociaux.

Nous le faisons pour des situations individuelles lorsqu'elles se présentent; nous le faisons également de concert avec d'autres organismes de la communauté. Sandra et Mathieu, nos codirecteurs, participent activement et assidument aux sessions de travail de différents organismes, question d'être visibles et d'avoir l'occasion de présenter notre point de vue. Que peut-on faire ensemble? Citons un certain nombre de ces organisations avec lesquelles nous collaborons :

- La Fédération pour Personnes Handicapées du KRTB
- La Corporation de développement communautaire du Kamouraska (CDCK)
- La Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI)
- La Table régionale des organismes communautaires (TROC) du Bas-Saint-Laurent (soutien aux organismes)

Nous représentons aussi les droits de nos membres lors des rencontres organisées par la Table en développement social du Kamouraska (CISSS, MRC et CDCK) ou encore par la MRC (journées de l'habitation).

J'en profite pour remercier Sandra et Mathieu de nous représenter avec conviction auprès de ces organismes. J'en profite pour remercier ces organismes de nous supporter et de travailler à l'affirmation concrète des droits des personnes handicapées.

N'hésitez pas à visiter les sites web de ces organismes pour constater leurs préoccupations, travaux, sondages, études et prendre connaissance des représentations produites auprès de divers niveaux de gouvernement. Soyez convaincu-e également que vous pouvez, en tout temps, faire connaître votre point de vue, exprimer vos attentes concernant ces enjeux.

Joyeux temps des Fêtes!

Etienne Brodeur, président

Mot de la codirection



Eh oui, c'est officiel, la codirection de l'APHK est dorénavant assurée par nous deux! C'est un honneur de suivre les traces de Carole. Nous avons la chance d'être bien appuyés par les membres du conseil d'administration et par les équipes de travail de l'APHK et de L'Envol.

Avez-vous trouvé l'automne bien rempli? Encore une fois, Marie-Hélène a su nous entraîner pour faire les choses en grande!

Nous n'oublierons pas la parade d'Halloween sur le plus beau char allégorique de la soirée. Quel travail derrière cette soirée! Un immense merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce succès, que ce soit dans la recherche d'idée, l'offre ou le prêt de matériel, la conception des modules, le transport du matériel et des humains, le montage et le démontage, le maquillage, la distribution de bonbons, les talents d'acteurs. Bravo!

Quelques jours plus tard, c'était le retour de la Maison hantée, édition "augmentée" avec un parcours pour les plus petits, qui sont venus nombreux malgré la pluie et le vent. Puis la Féerie de Noël a eu lieu le 15 novembre. Cette année, quatre autres partenaires presque voisins se sont joints à nous. L'Atelier du partage a même offert de créer une affiche commune. Plusieurs personnes ont découvert notre boutique pour la première fois. Nous prenons notre place dans la communauté!

À part ces activités hors de l'ordinaire, il y a la vie au jour le jour. Le départ de notre agente d'intégration nous a demandé de réorganiser rapidement les activités AIS. Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur Valérie Dancause, bien connue des résidents de L'Envol, pour reprendre le fil des activités sur une base temporaire. Sa présence est bien appréciée!

Nous vous souhaitons un beau début d'hiver, un joyeux temps des Fêtes bien rempli, avec ceux que vous aimez!

Mathieu Perron, codirecteur et chargé de projets

Sandra Lévesque-Michaud, codirectrice et coordonnatrice de l'Envol

Mot de la résidence L'Envol



Bonjour à vous tous,

Nous avons eu un automne bien chargé comme toujours. Comme vous avez vu dans le mot de la codirection, je partage la direction de l'APHK avec Mathieu, mais rassurez-vous, avec le plus grand des bonheurs. Je reste tout de même en charge de la résidence.

Comme vous avez pu le constater dans les dernières semaines Johanne Parent travaille à la résidence. Elle exécute des tâches administratives afin de me permettre de concilier les deux responsabilités. En plus de cela, elle fait quelques heures comme préposée à l'occasion.

Vous avez eu l'occasion de venir voir Sylvie Roussel lors d'une après-midi musicale. Merci à tous de votre présence et merci à Sylvie pour ce moment bien agréable.

En octobre, je suis allé présenter nos services aux étudiants en éducation spécialisée afin de faire connaître notre milieu de vie. Nous avons eu la chance d'avoir la visite des étudiantes en Éducation spécialisée qui feront des ateliers sur le respect des autres dans les prochaines semaines. Les résidents ont eu la chance d'aller manger un bon repas au chalet de Sylvie. Merci beaucoup pour cette belle invitation.

Nous avons aussi Sandra Bouchard qui est nouvelle à la résidence. Elle combine des heures à la résidence, ainsi que des heures pour les soins à domicile. Valérie Dancause est de retour pour cuisiner à la résidence et nous sommes bien heureux de son retour. Elle permet aux résidents de goûter à de nouveaux repas diversifiés.

Dans les prochaines semaines, je vous tiendrai au courant de ce qui sera décidé comme repas de noël pour nos résidents. Nous partagerons encore une fois cette année un beau moment rempli de joie afin de créer de doux souvenirs.

Sandra Lévesque-Michaud, codirectrice et coordonnatrice de l'Envol

Retour sur les activités de l'Envol



"Ne limite pas tes défis, défis tes limites!"

Mot de notre stagiaire



Bonjour les amis,

Par où commencer? Ce fut un honneur pour moi de vivre avec vous ces moments de partage tout au long de mon stage. En choisissant de venir faire mon stage avec vous, je n'aurais jamais pensé autant adorer mon expérience. Je vais pouvoir dire aux autres stagiaires à quel point mon stage était meilleur que le leur. J'ai pu découvrir des gens incroyables qui m'ont apporté beaucoup.

Et j'ai également vécu des expériences enrichissantes que je n'aurais pas forcément pu vivre dans un autre contexte de stage (merci Marie-Hélène). C'est fou comment le temps passe vite! On dirait que j'ai écrit mon texte de bienvenue il y a 5 jours. Et maintenant, j'écris celui d'un au revoir. Je vais beaucoup m'ennuyer, mais je vais revenir vous voir c'est certain. Merci l'APHK d'être un si beau milieu avec une si belle clientèle!

Anaïs Milliard, stagiaire

Mot de la responsable des ateliers



L'hiver prend place doucement. La magie des fêtes prend vit dans la chaleur de nos foyers. Avec l'approche du temps des fêtes, je trouvais, cette année, que l'heure était au bilan. Bilan d'une dernière année remplie de départs et d'adaptations, mais aussi de résilience et de réussites.

Je tenais à vous dire à quel point je suis fier de nous tous. Cette année nous nous sommes adaptés, mais nous nous sommes aussi surpassés.

Vous savez tous que je carbure aux projets, petits et grands. L'halloween est devenue depuis quelques années, un moment chargée pour les travailleurs, les bénévoles, les employés et moi-même. Une fois de plus, notre maison hantée, qui était de retour pour une troisième année consécutive, a été un franc succès et ce, malgré la pluie et le vent. Notre nouveauté, le parcours des tout petits a été bien apprécié par les enfants et leurs parents. Celui-ci était moins effrayant, mais ô combien divertissant. Merci à tous pour votre visite. À travers cette préparation, je me suis dit qu'on pourrait peut-être, élever la barre encore un peu et participer à la parade d'Halloween La Pocatière. On a éprouvé bien du plaisir à parader sur la 4e avenue, dans nos montagnes russes, nos autos tamponneuses et nos costumes de cirque. Quelle belle surprise que de gagner le premier prix pour le plus beau char allégorique. Merci à ceux qui ont voté!

Ce que je retiens par-dessus tout, de ces belles expériences, c'est la merveilleuse participation de nos membres. Parfois, on peut voir l'anxiété pointer le bout de son nez, face à l'inconnue ou la fébrilité du moment. Malgré tout, projet après projet, vous me dite "oui" sans hésiter et ce, même si vous ne savez pas toujours dans quoi vous vous embarquez au départ. Votre confiance à me suivre dans ces moments hors de l'ordinaire me fascine et me m'émeut. Je suis tellement fière de vous et de ce que vous accomplissez. Je nous souhaite pour la prochaine année, de nous surpasser comme nous savons si bien le faire tous ensemble.

Finalement, un grand "Merci" à tous ceux et celles qui sont venus nous voir lors de la Féerie de Noël. Les travailleurs mettent tout leur cœur dans la préparation des articles et chaque année, vous répondez présents. C'est un bel accomplissement.

Veuillez noter que les ateliers seront fermés du 15 décembre au 8 janvier afin de permettre à tous ceux qui y travaillent de prendre un repos bien mérité.

Je souhaite à tous un merveilleux temps des fêtes. Que l'amour soit au cœur de chacun de vos foyers.

Marie-Hélène Pelletier, superviseure aux ateliers

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

Nos nouveaux stylos sont colorés et écrivent très bien!

Au coût de 2\$ + taxes, ils servent à faire connaître l'APHK et à financer nos projets.

S'incère bien dans un bas de Noël ou un cadeau !



Service d'emballage pour Noël

Jusqu'à Noël, un service d'emballage de vos achats à la Boutique APHK vous est offerts. Offrir nos produits en cadeaux est une autre façon de faire connaître l'APHK.



Nouveaux produits à la Boutique APHK



Porte-chandelle Sapin



Blocs personnages



Bas de Noël chien et chat
Décorations pour le sapin
(mitaines et gnomes)



Gnomes



Manchons pour chaudrons



Manchons pour poêle



Routes en jeans et
signalisation en bois



Signets

Un nouveau membre de l'APHK, Charles, fabrique de beaux signets colorés que vous trouverez aussi à la Boutique APHK.

Volet activités et intégration (AIS)



Restez à l'affût des belles activités que vous propose Valérie Dancause. Si vous avez des idées d'activités, n'hésitez pas à lui en faire part.





Recette en vedette



Soupe boeuf haché et orge

Ingédients

- 450 g (1 lb) boeuf haché maigre
- 3/4 tasse orge mondé
- 4 tasses bouillon de boeuf
- 1 boîte 796 ml tomates en dés aux épices italiennes
- 2 tasses légumes surgelés pour soupe



Préparation

1. Dans une casserole, cuire le boeuf haché en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Égoutter le surplus de gras de la casserole.
2. Ajouter l'orge, le bouillon et les tomates en dés dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
3. Ajouter le mélange de légumes et prolonger la cuisson de 20 à 25 minutes.

Source : <https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/entrees-et-soupes/soupe-boeuf-hache-et-orge/>

Mug cake au chocolat

Ingédients

- 45 g (environ 1-1/2 oz) chocolat noir 70%
- 3 c à table beurre ramolli
- 1 c à table sucre
- 1 œuf
- 2 gouttes extrait de vanille
- 3 c à table farine
- 2 c à table pépites de chocolat



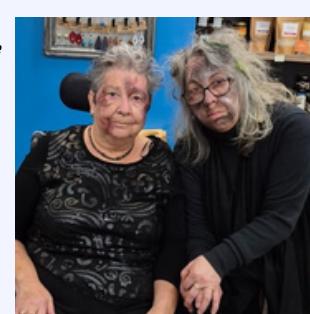
Préparation

1. Dans une grande tasse allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes de 30 à 45 secondes. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Ajouter le sucre, l'œuf et la vanille dans la tasse. Remuer. Ajouter la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Garnir de pépites de chocolat.
3. Cuire au micro-ondes de 1 minute 10 secondes à 1 minute 30 secondes, jusqu'à ce que la préparation soit prise. Au besoin, prolonger la cuisson de quelques secondes.

Source : <https://oeuf.ca/recettes/mug-cake-au-chocolat/>



HALLOWEEN



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.

Procédure pour adhérer ou renouveler la carte de membre 2025

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

1. Directement à nos bureaux du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30 (porte rue Lagacé)
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 envoyé à l'adresse suivante :
655 rue Taché, St-Pascal, QC G0L 3Y0
4. TRANSFERT BANCAIRE: Institution 815 – Transit 20119 – Folio 0114629

Vous désirez devenir membre de l'APHK?

Complétez ce coupon et retournez-le nous.

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

L'APHK tient à remercier ses bénévoles

L'APHK tient à remercier ses bénévoles qui oeuvrent sur le comité administratif, à la boutique, 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 26 août au 18 novembre 2025



Dons de la population	30.40\$
Don via Paypall	50.00\$
Equijustice	200.00\$
Gestion Multi-Dev Inc.	250.00\$

Merci

Pour un total de : 530.40\$

Faire un don

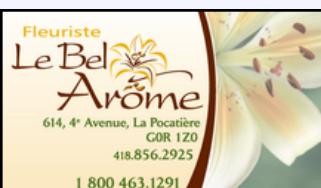
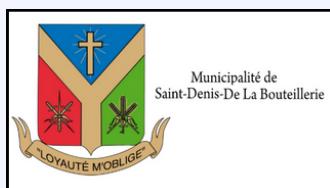
Vos dons permettent à l'APHK de réaliser des projets et d'élargir la plate-forme des services destinés à ses membres.

Soutenir l'APHK, c'est investir dans sa communauté.



Commanditaires

L'APHK tient à remercier ses commanditaires



Membres honoraires 2025

L'APHK apprécie votre soutien qui permet de continuer notre mission

Alimentation René Pelletier Ltée
Architecte Daniel Dumont
Arpentage Côte-du-Sud
Caisse Desjardins Centre-Est-du-Kamouraska
Camille Dumais Inc.
Centre Visuel Saint-Pascal
C.G. Thériault Inc.
Chevaliers de Colomb Local 2941 (St-Pascal)
Claude Langlais
Clément Massé
Club des 50 ans et plus de Kamouraska
Club Lions de Mont-Carmel
Club Lions de Saint-Pascal
Construction Marcel Charest & Fils Inc.
Électrizone 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
Lucie Thériault
Maxi St-Pascal
Monique Bélanger
Municipalité de Kamouraska
Municipalité de Mont-Carmel
Municipalité de Saint-André
Municipalité de Saint-Bruno
Municipalité de Saint-Hélène
Municipalité de Saint-Joseph
Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri
Ovila Thiboutot Inc.
Olivier Kamouraska Chrysler
Robert Dufour Acuponcteur
Rodrigue Lagacé
Tabagie Lunik
Tannerie des Ruisseaux
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.



Bienvenue aux nouveaux membres

Solange Roy
Charles Dionne

Nicole Langlais
Hélène Simoneau

Anniversaires

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

Décembre

Alexandre Bernier (3)
Suzanne Briand (31)
Hélène Ouellet (12)
Ghislaine Émond (10)
Michel Boucher (25)
Lorraine Michaud (5)
Jacinthe Lapointe (1)



Février

Michel Allaire (27)
Nicole Barbeau (16)
Caroline Briand (18)
Claudette Desjardins (22)
Stéphane Lagacé (9)
Suzanne Lapointe (27)
Madeleine Moreau (17)
Marie-Josée Carrier (19)
Chantal Dumont (26)
Micheline Rodrigue (8)
Marie-Claude Briand (23)



Janvier

Pauline Dumais (27)
Claire Lévesque (3)
Cindy Michaud (30)
Anne Morneau (23)
Marjolaine Tremblay (8)
Paul Lemieux (28)
Jérémy Nadeau (25)
Nicole Dionne (12)



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)
Martine Langlais (26)
Cynthia Bernier (15)
Jean-Michel Lemieux (8)
Guylaine Légaré (15)
Nicole Chamberland (24)
Raymonde Ostiguy (2)
Lucille Arseneault (25)



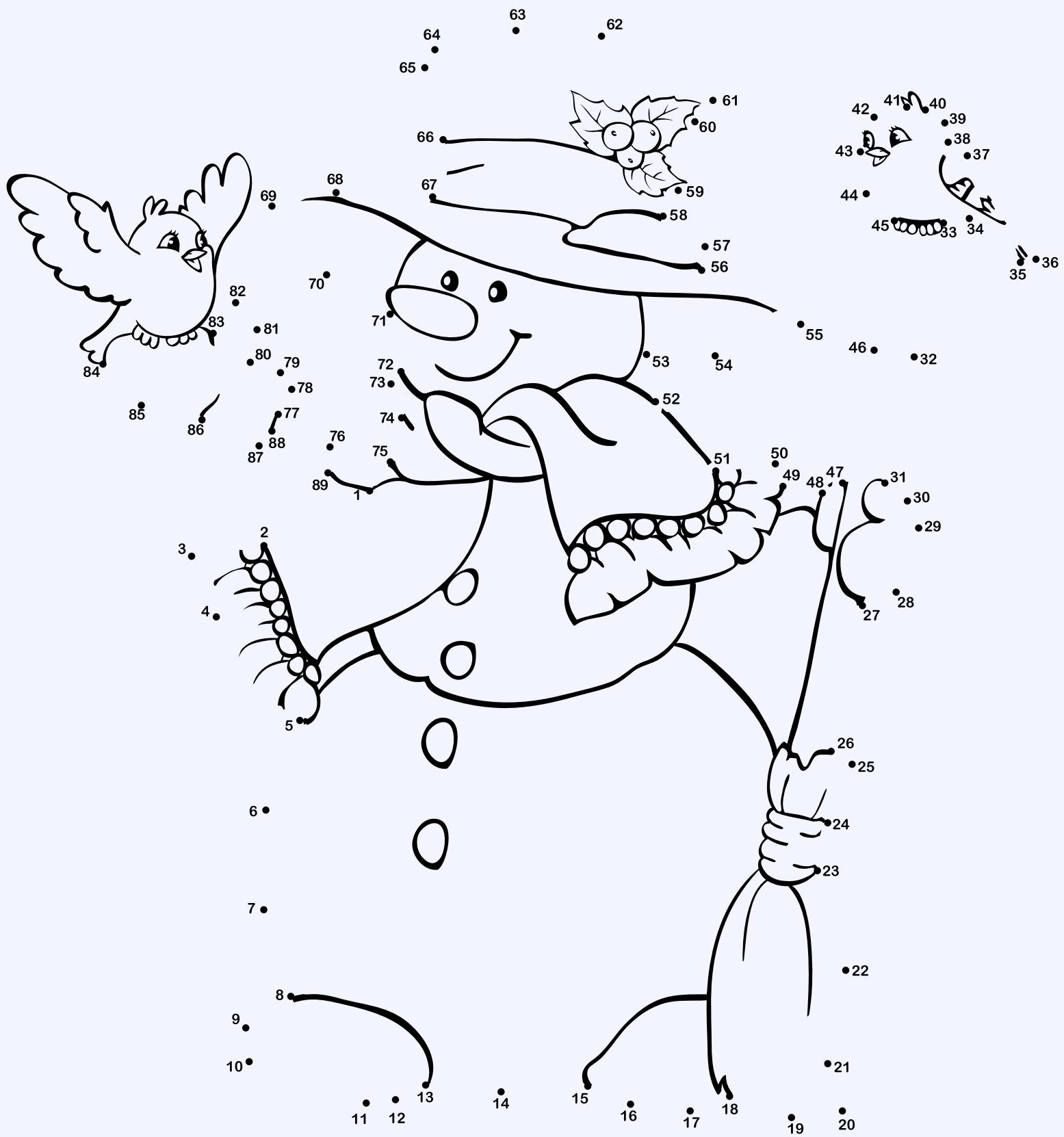
Événements à ne pas manquer !



7 décembre : Fête de Noël de l'APHK
Centre socioculturel
Saint-Pascal



Jeux et divertissement





Quel genre de photos prend un elfe ?

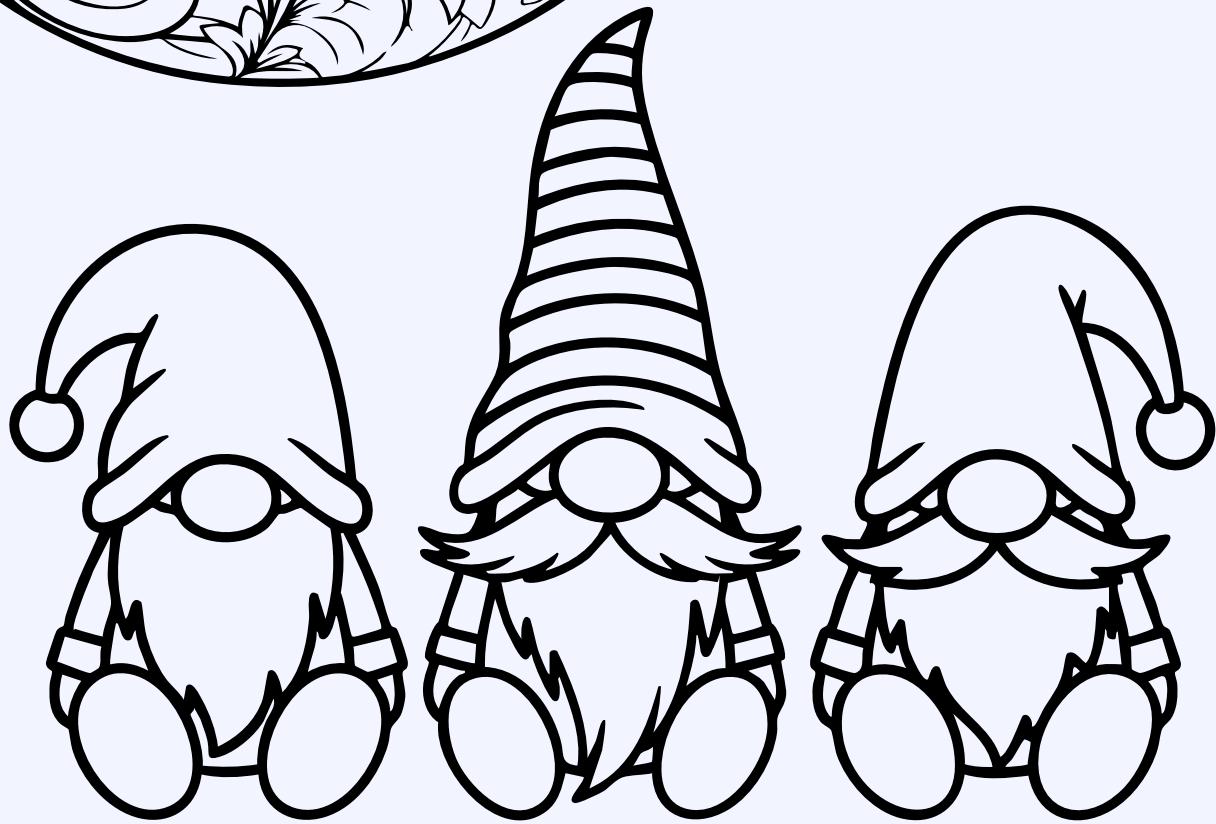
Réponse : Des elfies

Quel est le jeu préféré des lutins ?

Réponse : Cache-cache, car ils sont petits et peuvent se cacher partout.

Pourquoi le père noël a-t-il une barbe blanche ?

Réponse : Pour ne pas être confondu avec le Petit Chaperon Rouge.



Le canon à cadeaux

Contribution de Hélène Côté

Comme chacun le sait, le Père-Noël habite en Laponie, là où la nature revêt un moelleux manteau de neige, si épais que les bruits sont assourdis.

Ainsi, à l'abri des regards, notre gros bonhomme rouge peut confectionner avec sérénité, les jouets des enfants, l'année durant, aidé par ses lutins.

En ce beau mois de Décembre, l'effervescence est de mise!

Les bambins ont été particulièrement sages et câlins. Quant aux souhaits, ils sont nombreux et variés !

Comme souvent, le Père-Noël est grognon car tout doit être parfait! Or, ce matin même, ses propres rennes ont décidé de faire grève, estimant qu'ils étaient trop chargés la nuit de Noël ! Mère-Noël a bien essayé, avec sa gentillesse habituelle et légendaire, de calmer sa colère en lui préparant de délicieux gâteaux...Mais, rien n'y a fait !

Les rennes continuent de vouloir boycotter la nuit de Noël et le Père-Noël est furieux !! Ce denier à bien songé à faire appel à Dame Licorne mais celle-ci est souffrante.

Que faire ? Qui pourrait éclairer sa chandelle ?

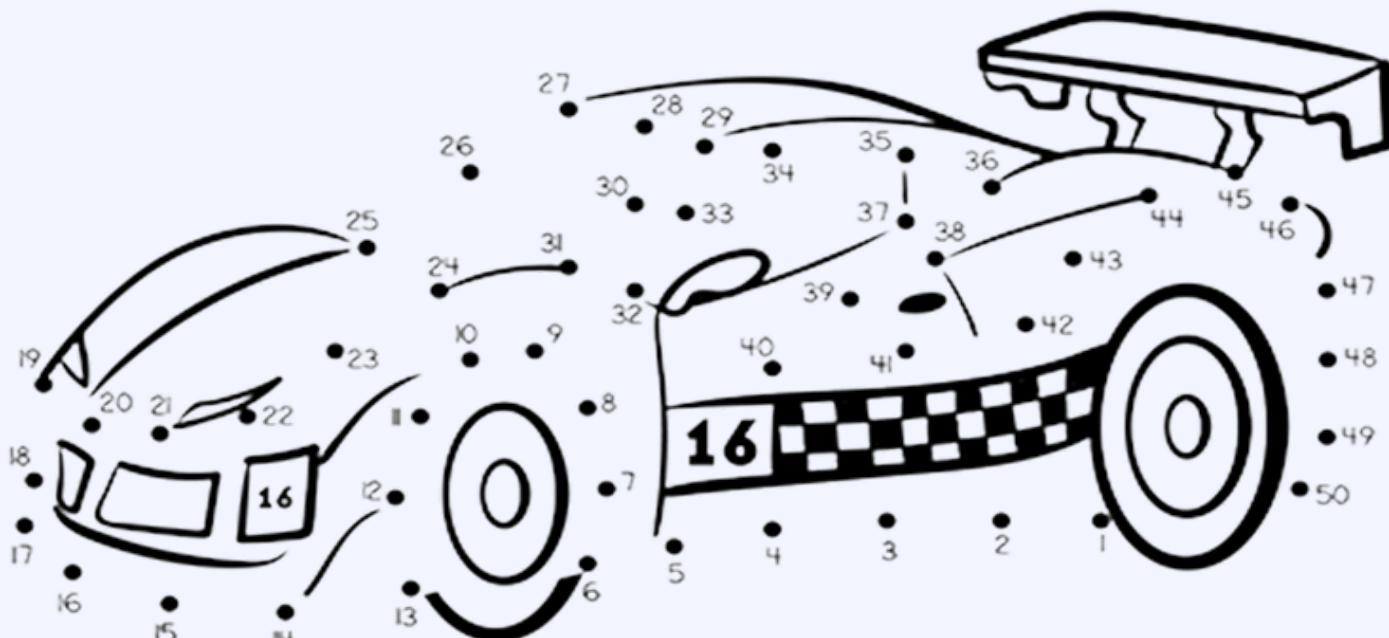
Les étoiles sont souvent bonnes conseillères, s'est dit notre Père-Noël. Aussitôt dit, aussitôt fait, le voici parlant au ciel éclairé de mille lucioles, exposant l'objet de son tracas!

Croyez-moi si vous voulez, mais ce que le Père-noël à comploté avec les étoiles est surréaliste !

Car cette année, c'est avec un canon à cadeaux que la livraison de Noël aura lieu !!

Les rennes sont contents et vont pouvoir ainsi se reposer. Le Père-Noël, lui aussi est heureux ! Il va tester un nouveau jouet !

<https://www.goupili.fr/histoires-pour-les-enfants/le-canon-a-cadeaux-noel>



Communiqué de presse

Nouvelle direction à l'APHK

Le conseil d'administration de l'Association des personnes handicapées du Kamouraska Est est heureux d'annoncer la nomination de Mme Sandra Lévesque Michaud et M. Mathieu Perron à titre de codirecteurs de l'organisme.

Ces derniers assumaient ces fonctions de façon intérimaire depuis le printemps dernier. Mme Lévesque Michaud demeure coordonnatrice de la résidence L'Envol.

Mme Lévesque Michaud et M. Perron travailleront en étroite collaboration, afin de poursuivre la mission de l'organisation dans le respect des valeurs qu'incarnait Mme Carole Lévesque, en collaboration avec l'équipe dévouée.

Comme à l'habitude, vous pouvez communiquer avec la direction de l'APHK par courriel (direction@aphke.org) ou par téléphone au 418 492-7149 poste 1.

Office des personnes handicapées du Québec

Journée internationale des personnes handicapées 2025

Chaque année, le **3 décembre**, la Journée internationale des personnes handicapées nous rappelle le rôle que nous avons à jouer pour favoriser la participation sociale des personnes handicapées.



L'Office propose cette année le **thème « Comprendre, agir, bâtir »**. Trois mots qui traduisent l'essentiel : mieux comprendre les différences, agir au quotidien et bâtir un avenir inclusif.

Pour l'occasion, l'Office met de l'avant son autoformation Mieux accueillir les personnes handicapées. Bien qu'elle ait été conçue pour les personnes qui travaillent avec le public, elle s'avère pertinente pour toutes et tous. Elle aide à mieux comprendre les types d'incapacité et à adopter les bons gestes selon chaque situation. Elle permet aussi de contribuer à réduire les obstacles rencontrés par les personnes handicapées dans leur quotidien.

Parce qu'il est important de commencer tôt à développer des réflexes inclusifs, l'Office propose aussi des vidéos de sensibilisation destinées aux jeunes. Ces vidéos permettent d'aborder le thème de l'intimidation vécue par les personnes handicapées. Elles visent également à encourager des comportements respectueux, et ce, dès l'école.