

—printemps 2026—

Un Brin de Jasette

Journal de l'APHK Est Inc.



Les jours rallongent...

Quand les jours rallongent, on sait que le printemps se pointera le bout du nez bientôt!

Le printemps, c'est ma saison préférée avec le départ du froid, le retour des oiseaux, le début de la saison de jardinage... juste avant l'envahissement des moustiques 

C'est aussi la saison du sirop d'érable, bien meilleur que le sirop de poteau sur les crêpes et les gaufres !

Le printemps, c'est la renaissance et le renouveau. Ouvrez l'oeil... La nature a plein de trésors à vous montrer!



Johanne Parent, adj.admin. et marketing Web

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: Nouveaux produits	7
Boutique: Produit vedette	8
Volet A.I.S.	9
Tirage moitié-moitié	10
Recettes	11
Devenir membre	12
Dons et commanditaires	13
Membres honoraires	14
Anniversaires	15
Jeux	16
Conte	18

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, codirectrice de l'APHK et coordonnatrice Résidence L'Envol
- M. Mathieu Perron, et chargé de projet
- 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
- Mme Valérie Dancause, responsable des activités AIS



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

Le Temps



Quand j'avais huit ou neuf ans, cela me réconfortait de penser que le monde que je connaissais ne changerait jamais. Pas de viande le vendredi, la messe le dimanche, jeûner jusqu'au retour de la messe, la confession du premier vendredi du mois, les processions de la Fête Dieu, celle du Sacré-Cœur, l'omniprésence de l'Église, de son autorité, immuable, déléguée au père de la maison qui se faisait un grand devoir de nous en imprégner. La société immédiate des autres élèves de l'école de rang no. 10, celle des oncles et tantes, des deux côtés, qui habitaient tous sur des fermes à moins de 10 milles de la maison.

Cet automne, j'ai reçu d'un ami du collège son autobiographie de 159 pages avec photos de lui, de sa famille, d'œuvres d'art que lui et son épouse ont produites. Une carrière de diplomate, de longs séjours à l'étranger avec son épouse et leurs deux garçons. Un récit modeste, considérant l'intense diversité de son vécu, un ton chaleureux.

En 1967, il m'avait amené à la deuxième journée de l'Expo; fin août, à New-York et Washington avec sa sœur et une de ses amies. En 1970, voyage de trois semaines ensemble sur le pouce en Allemagne, Autriche et Italie. Par la suite, nous nous sommes revus rarement; nous étions tous deux en fonction à Berlin en 2004.

La lecture de son livre m'a profondément remué : je me suis aperçu que j'étais devenu vieux. Nous n'avons pas vécu la même vie mais sensiblement les mêmes étapes critiques : études, premier emploi, mariage, défis de travail, enfants. Je lisais son récit et s'éveillaient en moi les émotions de mon propre passé, de tout ce qui est maintenant derrière.

Une cascade de situations toujours nouvelles, embrassées avec enthousiasme, de changements offerts par la vie et relevés avec entrain. D'autres encore à venir, qui me font peur. Je n'ai plus huit ans : le changement continuera. Ce que j'aurais aimé garder s'enfuit. Les personnes qui me sont chères vieillissent elles aussi; qui s'occupera d'elles?

Face à ce qui vient, je me souhaite, comme je l'ai lu chez mon ami, de rester simplement le plus honnête possible par rapport à moi-même et à la Vie.

Voyons comment nous pouvons nous occuper du futur de nos proches vivant avec un handicap. L'APHK est là pour nous aider à anticiper, à nous préparer. Le mot de la codirection à la page suivante nous présente une opportunité pour nous informer.

Étienne Brodeur, président

Mot de la codirection



Chers membres,

Le printemps arrive à grands pas. Comme l'eau d'érable, les bonnes idées bouillonnent. Merci à l'équipe qui se démène pour offrir des activités stimulantes !

Voici quelques informations sur les semaines à venir.

Semaine de la déficience intellectuelle (15 au 21 mars)

La Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI) a sollicité l'APHK pour faire la promotion de la Semaine de la déficience intellectuelle. L'APHK a relevé le défi ! Nous ferons deux apparitions dans les médias locaux, soit à la radio de CHOX FM 97,5 le 9 mars à 8h30 et à Info-Kam, émission de TVCK. Cet Info-Kam sera diffusé au cours de la semaine du 16 mars à MaTV et sur la chaîne YouTube de TVCK.

Cette année, le thème choisi par la SQDI est « C'est quoi ton plan ? » Les décideurs sont invités à présenter leur plan pour favoriser le bien-être des personnes vivant avec un handicap intellectuel. Nous avons aussi demandé à plusieurs membres de l'APHK quel était leur plan de vie, pour souligner leur droit de rêver. En étant plus sensibles à ces rêves, nous pourrions peut-être mieux les accompagner pour les réaliser... Venez visiter la boutique durant la semaine du 15 au 21 mars. Vous pourrez lire quelques-uns de ces plans de vie.

Une nouvelle formule de loterie ! Tirage le 28 mars

Depuis le 14 février, la population a l'occasion de déclarer son amour à l'APHK en achetant des billets de sa loterie. Nous souhaitons joindre un public plus large sans épuiser nos bénévoles. L'achat de billets en ligne va limiter les déplacements et toucher des personnes en dehors du Kamouraska.

Pour les personnes qui préfèrent payer comptant, il est possible de vous présenter aux bureaux de l'APHK du lundi au mercredi en téléphonant d'avance au 418 492-7149 poste 2. Il s'agit d'une formule moitié-moitié avec un seul lot tiré le 28 mars à 13 h, à la boutique APHK. L'APHK communiquera rapidement avec la personne gagnante pour lui remettre son prix.

Plus il y a de participants et de participantes, plus le lot sera important ! Partagez la bonne nouvelle sur les réseaux sociaux ! Toute l'information se trouve sur la page Facebook de l'APHK. Nous avons aussi des feuillets publicitaires en format papier à distribuer à vos proches.

Présentation à la boutique APHK

Le 16 avril de 10h à 11h, nous projetterons une présentation virtuelle (webinaire) offerte par le Curateur public du Québec. Le thème est « Accompagner et protéger vos proches ». Cette présentation aborde les différents moyens et solutions pour protéger une personne inapte ou un proche souhaitant être aidé ou accompagné. La projection est gratuite. Café et galettes seront disponibles sur place. Ce n'est qu'un début, nous avons l'intention de vous offrir d'autres présentations et ateliers au cours des prochains mois !

C'est toujours un plaisir de travailler pour vous,

Mathieu Perron, codirecteur et chargé de projets

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

Mot de la résidence L'Envol



Bonjour a vous,

un petit mot afin de vous donner des nouvelles de la vie a la Résidence L'Envol.

Dans les dernières semaines, les employées de la résidence ont pris part a différentes formations, afin de renouveler leur savoir faire dans le but de continuer d'assurer des services de qualités à nos résidents.

Toujours dans le but d'assurer une meilleure gestion, vous remarquerez que le système téléphonique sera changé dans les prochaines semaine.

Vous aurez maintenant le choix de parler soit aux employés qui seront en mesure eux aussi de prendre les messages leur étant destiné, ou a la direction. L'appel à la direction me sera transmise que je sois à la résidence ou à l'APHK. Le numéro de téléphone de la résidence restera le même soit le 308-0724.

Je vous laisse sur ces belles images vous montrant le milieu de vie qu'est la résidence l'Envol.

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

Retour sur les activités de l'Envol



*"La vie s'est comme une
bicyclette, il faut
avancer pour ne pas
perdre l'équilibre. "*

Fête du printemps APHK!

Restez à l'affût de notre activité du printemps...
Pour tous les membres!
Ça s'en vient!
Détails à suivre...



Mot de la responsable des ateliers



La température se réchauffe doucement et le printemps s'annonce tranquillement.

Aux ateliers, ce vent de renouveau se fait sentir également. Plusieurs gammes de nouveaux produits verront le jour dans les prochains mois. Nous avons fait l'acquisition du matériel nécessaire qui nous permettra de créer des articles par sublimation, par pyrogravure et avec de la résine d'époxy.

Nous allons débiter sous peu à nous familiariser avec ces nouveaux procédés qui sauront sûrement vous ravir. Une machine à broder fera également apparition dans nos locaux, afin de personnaliser nos produits en tissus. L'achat de celle-ci a été possible grâce à la générosité de l'Atelier du Partage. Un grand "Merci" à eux.

Marie-Hélène Pelletier, superviseure aux ateliers

Nouveaux produits à la Boutique APHK

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



Boutique
APHK



Pochette pour
serviette hygiénique

Horaires 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!**

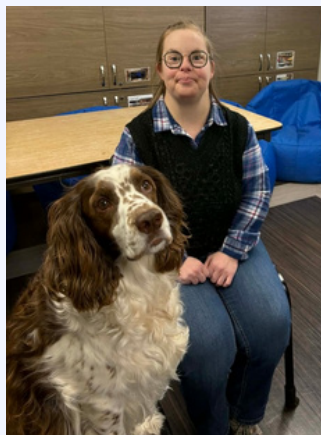
Disponible à la Boutique APhK

Une paire de manchons pour
chaudron, tout le monde devrait
avoir ça!

Évitez de vous brûler les doigts
ou de devoir sortir les gants pour
le four quand vous cuisinez 😊



Volet activités et intégration (AIS)



Nouveau ! Tirage moitié-moitié

ENSEMBLE
SOUTENONS
NOTRE MISSION



LOTÉRIE APHK 2026

rafflebox.ca/fr/raffle/aphk



Billets en vente dès le 14 février !

Tirage le 28 mars 2026

1 billet	pour 5\$
3 billets	pour 10\$
7 billets	pour 20\$
20 billets	pour 50\$

655 rue Taché, St-Pascal

Vous désirez de l'aide? Venez nous rencontrer du
lundi au mercredi entre 9h et 16h (porte rue Lagacé)

418 492-7149 poste 2



À noter

Pour les gens qui ramassent des goupilles,
merci de les déposer aux points du chute :

- Tabagie Lunik à St-Pascal
- Dépanneur Daniel Drapeau à Mont-Carmel



Recette en vedette



Muffins au sirop d'érable

Ingrédients

- ¼ tasse margarine
- ½ tasse sucre
- 1 c. à thé sel
- 1 ¼ tasse farine tout usage
- 2 c. à thé poudre à pâte
- ¾ tasse flocons d'avoine (gruau)
- ½ tasse lait
- ½ tasse sirop d'érable

Glaçage

- 1 c. à table beurre
- ½ tasse sucre à glacer
- 1 c. à table sirop d'érable

Ajouter le glaçage quand les muffins ont refroidi.



Préparation

1. Faire ramollir la margarine, incorporer le sucre et le sel.
2. Ajouter les ingrédients secs et mélanger pour émietter le tout. Incorpore les flocons d'avoine.
3. Mélanger le sirop d'érable et le lait dans la tasse à mesurer et verser sur les ingrédients secs. Remuer suffisamment pour bien humecter.
4. Cuire 350f, 20 à 25 minutes.
5. *Laisser refroidir les muffins avant de les démouler.*

**Contribution de Hélène Côté*

Vinaigrette érable et balsamique

Ingrédients

- ⅓ tasse huile d'olive
- 3 c. à table sirop d'érable
- 2 c. à table vinaigre balsamique
- 2 c. à table moutarde à l'ancienne
- 1 gousse ail haché
- 3 oignons verts hachés (échalotes vertes)
- persil haché au goût
- sel et poivre



Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Servir sur votre salade préférée.
3. Réfrigérer

**Contribution de Johanne Parent*

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 2026

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

1. Directement à nos bureau du lundi au jeudi de 9h00 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 : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Personne vivant avec une limitation : ☐ oui ☐ non

Il en coûte seulement 10\$ par année pour être membre.

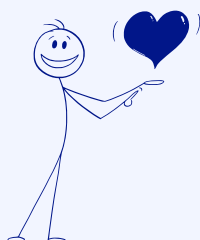
L'APHK tient à remercier ses bénévoles

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 19 novembre 2025 au



Dons de la population	30.40\$
Club 50+ St-Pacôme	50.00\$
M. Rodier (Guillevin.com)	2500.00\$
Electrizone	200.00\$

Merci

Pour un total de : 2780.40\$

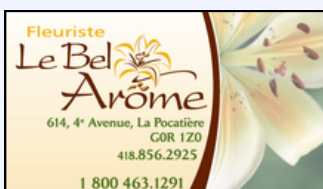
Faire un don

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.
Électrizon 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

Lucien Dionne

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

Avril



Denise Parent (5)
Annette Bissonnette Thibault (19)
Lucien Dionne (13)
Jocelyn Lévesque (10)
Dave Chénard (28)
Marcel Dufour (10)
Annick Rivard (24)
Hélène Langlois (15)
Michel Roy (28)
Michel Côté (1)
Jacinthe Roy (19)

Mai



Joseph Briand (15)
Nicole Caron Légaré
Jean-Claude Ouellet (17)
Marie-Andrée C. Bourgoïn (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)
Guy Leblanc (10)

Juin



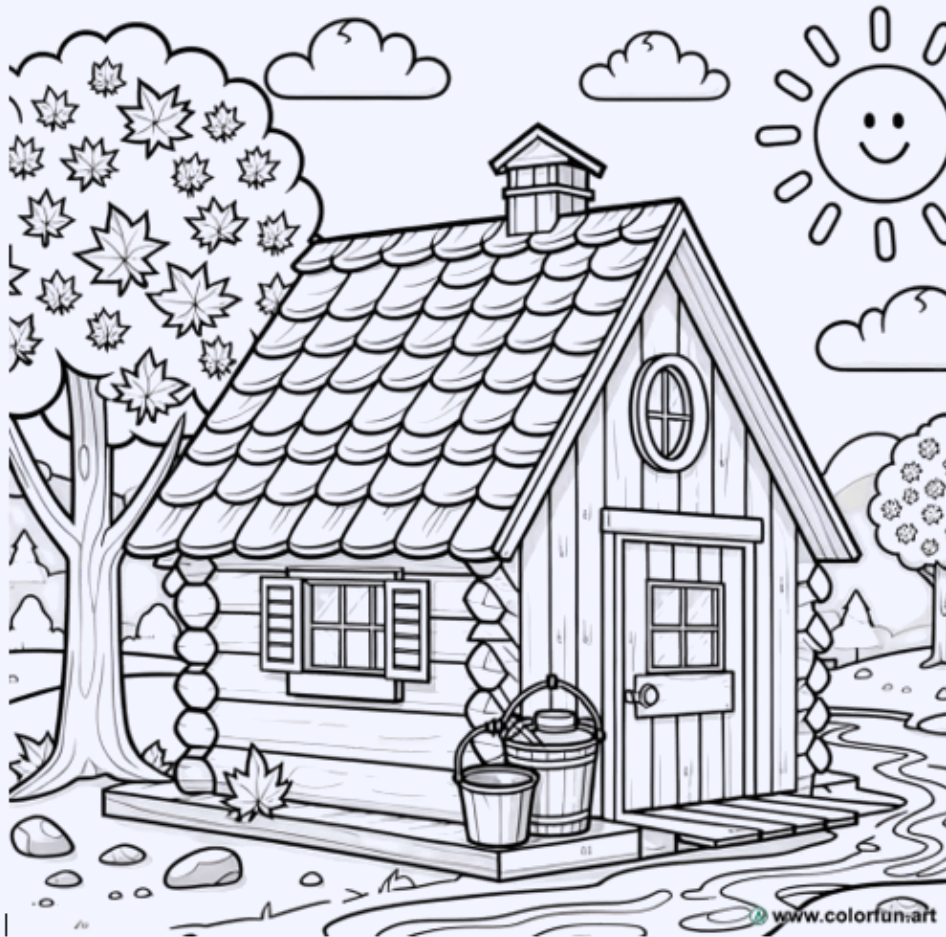
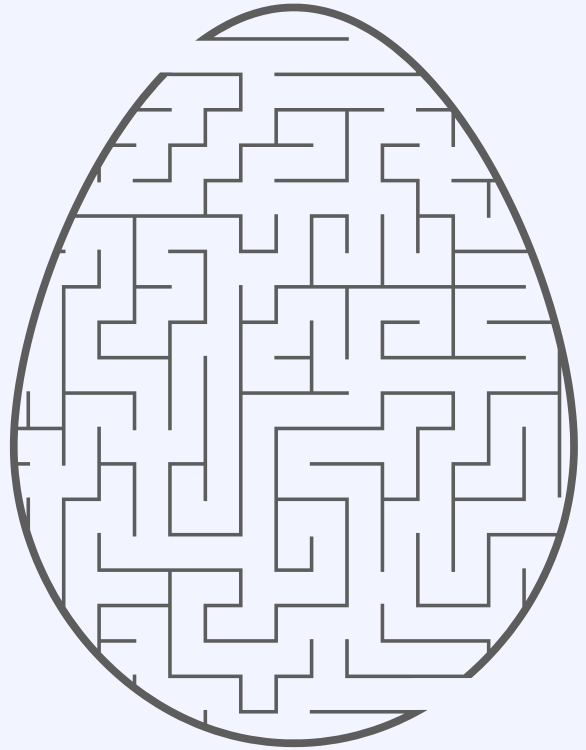
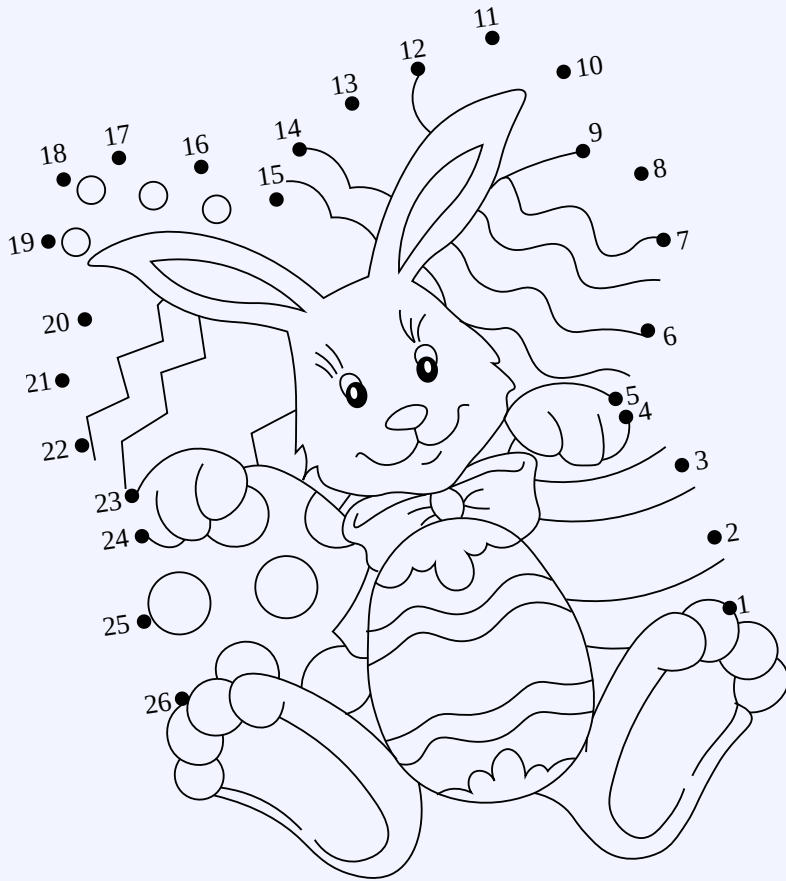
Rose-Hélène Hudon (4) ***
Jean-Louis Rossignol (14)
Denis Thériault (23)
Réal Dumais (30)
Sylvie Tessier (15)



Événement à ne pas manquer !

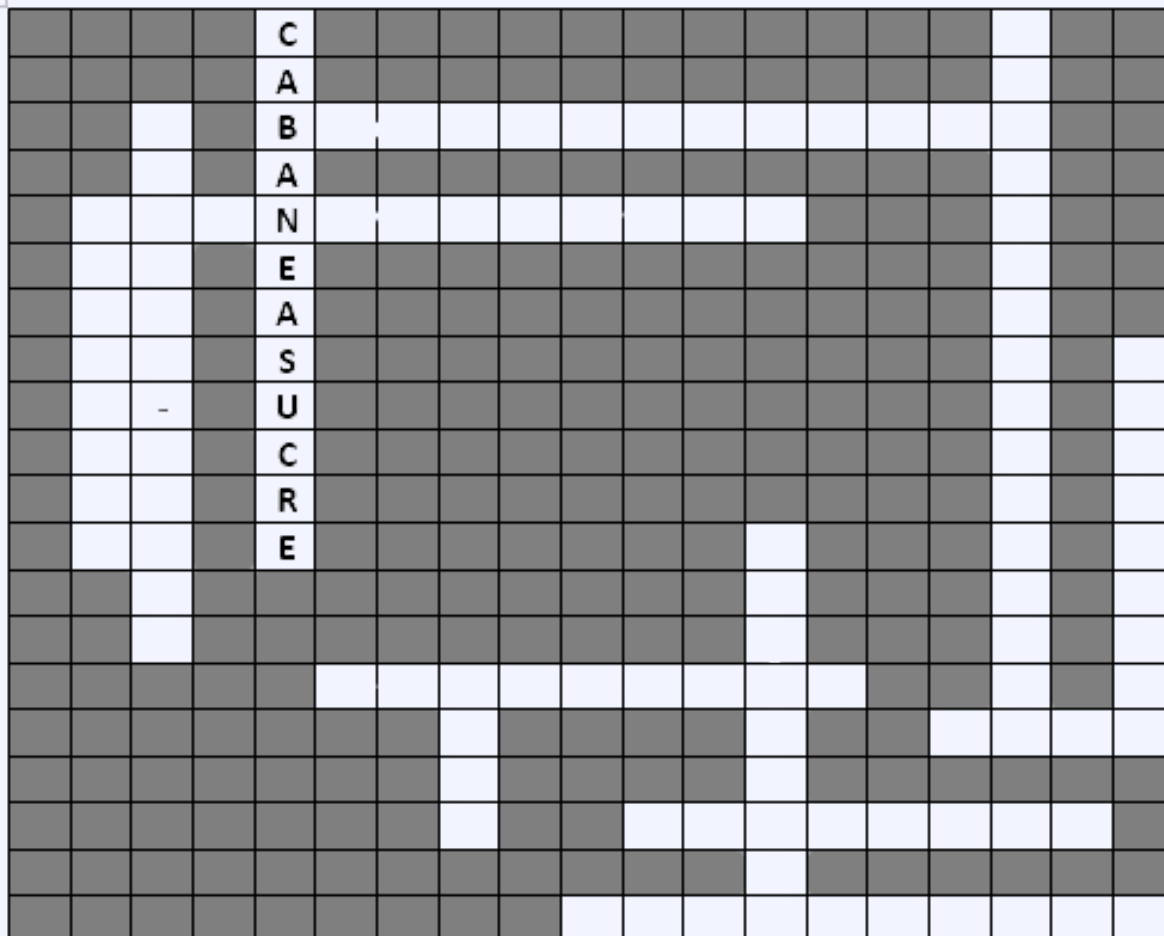
28 mars : Tirage du moitié-moitié | Loterie APHK
En direct, à la Boutique APHK à 13h

Jeux et divertissement





CABANE À SUCRE



4
Seve
Tire
8
Chaudron
Entaille
9

Bouillage
Chalumeau
Godendard
10
Eau d'érable
12
Cabane à sucre

Canne de sirop
Grands -pères
13
Beurre d'érable
16
Oreilles de crisse



Rubis l'oiseau ne veut pas dormir

Le printemps avait transformé la forêt en un joyeux concert.

Les oiseaux chantaient, les abeilles butinaient, et Rubis, la petite mésange, voltigeait de branche en branche.

« Dormir ? Pas question ! Il y a trop de choses à faire ! » s'exclama-t-elle.

Alors que les autres oiseaux regagnaient leurs nids au crépuscule, Rubis décida de continuer à explorer.

Elle vola jusqu'à un étang scintillant, où elle rencontra une grenouille croassante. « Pourquoi ne te reposes tu pas ? demanda la grenouille. La nuit est faite pour se reposer. »

Mais Rubis, têtue, continua son chemin.

Elle finit par se perdre dans l'obscurité, épuisée et seule.

C'est alors qu'une chouette sage la guida jusqu'à son nid. « La nuit est aussi importante que le jour, lui dit la chouette. Reposes toi, et tu verras que tes rêves te transporteront dans des endroits merveilleux. »

De retour dans son nid, Rubis s'endormit profondément.

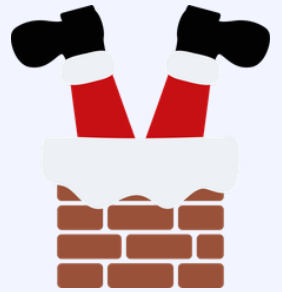
Elle rêva qu'elle volait à travers des forêts enchantées, où les arbres brillaient de mille feux.

<https://www.goupili.fr/histoires-pour-les-enfants/rubis-loiseau-ne-veut-pas-dormir>

*Contribution de Hélène Côté



Fête de Noël 2025



C'EST QUOI LE PLAN?



Chaque année,
on nous promet
un meilleur avenir.
Chaque année,
on perd des services,
de la reconnaissance,
des droits.



Semaine québécoise
de la **déficience**
intellectuelle

15 au 21
mars 2026
sqdi.ca/lasemaine

ORGANISÉE PAR LA



Société québécoise
de la **déficience**
intellectuelle