

— été 2026 —

Un Brin de Jasette

Journal de l'APHK Est Inc.



C'est le temps des vacances...

Quand le soleil est là, tout va 😊

Avec juin, on commence la planification de nos vacances...
Que ferez-vous cet été?

Pour moi, l'été c'est la vie. Les oiseaux qui gazouillent, la chaleur, la lumière du soleil et la beauté de la nature en pleine floraison me redonnent l'énergie dont j'ai besoin.

Profitez de cette belle saison pour vous reposer et on se revoit fin août 😊

Passez un bel été 🌂

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	8
Volet A.I.S.	9
Recettes	11
Devenir membre	12
Dons et commanditaires	13
Membres honoraires	14
Anniversaires	15
Cabane à sucre	16
Jeux	18
Projet Authentique	20

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, 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

Merci aux bénévoles du Conseil d'administration



Dans ce mot, je désire souligner le travail effectué par les bénévoles qui acceptent de faire partie du conseil d'administration de l'APHK.

Pourquoi choisit-on d'être bénévole? Pourquoi choisit-on de participer à un c.a. et pourquoi celui de l'APHK? La personne bénévole est prête à passer du temps auprès d'une cause pour l'appuyer dans son fonctionnement, pour participer à sa vie communautaire, pour « construire » quelque chose.

La personne bénévole qui accepte de participer au conseil d'administration accepte la responsabilité de faire partie du noyau de personnes qui voient au fonctionnement, à un haut niveau, de l'Association. La direction s'active à plein temps au fonctionnement quotidien de l'organisme. Le conseil d'administration chapeaute ce fonctionnement en appuyant la direction, en encadrant son champ d'action et en rappelant les grandes orientations de l'organisme.

Je remercie les personnes qui composent notre conseil d'administration. Les réunions sont régulières, parfois en ligne. Nous traitons l'agenda préparé par la direction. Chacune participe; le climat est agréable, parfois sérieux selon les sujets.

Remercions les personnes qui acceptent d'être au conseil d'administration :

- Vous êtes là pour accomplir quelque chose;
- Vous utilisez votre expérience pour appuyer une cause qui vous tient à cœur;
- Vous développez vos compétences d'administratrice en contribuant aux discussions;
- Vous participez à un travail d'équipe;
- Vous collaborez avec des personnes autres que celles de votre entourage immédiat;
- Vous avez l'occasion de débattre d'enjeux importants, d'y faire valoir votre point de vue, d'exprimer vos valeurs;
- Vous avez ainsi l'occasion de travailler dans le souvenir de Carole, de continuer son œuvre.

Merci de mettre la main à la pâte, votre contribution est essentielle.

Merci de la part des employées et des membres de l'Association.

Étienne Brodeur, président

Mot de la codirection

Chers membres,

Le printemps à l'APHK a été bien rempli. Le 2 mai, l'activité cabane à sucre a été un beau succès. 42 membres étaient présents, sans compter les bénévoles, employés et accompagnatrices.

La température a été idéale. La bonne humeur était au rendez-vous! Le lendemain (3 mai), nos membres ont été très bien représentés au cégep de La Pocatière lors de la présentation du projet Authentique. Bravo!



Le soleil a aussi été au rendez-vous pour le barrage routier du 23 mai. Merci à tous les participantes et participants et à toutes les personnes venues nous encourager! Nous avons amassé la belle somme de 3480 \$.

Prochaine activité de financement: le souper-bénéfice au Resto Pub Le Saint-Pascal, le 16 juin. C'est encore le temps de réserver vos billets! Tous les détails plus loin dans le journal. Vous pouvez réserver au téléphone au 418 492-7149 poste 3 et payer sur place.

Printemps rime aussi avec « renouvellement » des cartes de membres, dont le montant est passé à 15 \$ par année. Vous pouvez passer au bureau les mardi et mercredi: Johanne pourra vous remettre votre carte la journée même. Vous pouvez en profiter pour payer votre billet pour le souper en même temps 😊

Voilà déjà l'été qui approche! Deux choses à noter :

- Le Projet Défi revient cet été. Les détails se trouvent plus loin dans le journal.
- Nous serons au Marché public de Saint-Pascal pour présenter les merveilles produites dans nos ateliers le 21 et 28 juin, les 2, 9 et 30 août, de même que les 6 et 13 septembre.

Nous en profitons pour vous inviter à l'assemblée générale annuelle de l'Association le mardi 30 juin à 19h. C'est toujours un plaisir de vous y voir. C'est l'occasion de faire le bilan de la dernière année et de vous présenter le plan d'action pour l'année 2026-2027.

Nous vous souhaitons un merveilleux été.

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,

Le printemps s'installe à la résidence. Avec l'arrivée du beau temps, la résidence poursuit son engagement à offrir des services de qualité dans un environnement chaleureux, humain et attentif au bien-être de chacun de ses résidents.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir prochainement un nouveau résident qui fera son entrée parmi nous au cours de l'été. Nous lui souhaitons déjà la bienvenue au sein de notre communauté.

La saison estivale sera aussi l'occasion de profiter pleinement de nos magnifiques aménagements extérieurs. Nous invitons les familles à venir partager ces espaces avec leur proche lors de leurs visites, afin de créer de beaux moments ensemble.

Enfin, nous soulignerons prochainement un moment important de notre histoire : les 15 ans de la résidence. Bien que cet anniversaire ait officiellement eu lieu en octobre dernier, nous avons choisi de le célébrer maintenant, afin de prendre le temps d'en faire un événement rassembleur et à l'image de ce que représente notre résidence depuis toutes ces années. Pour l'occasion, si vous avez des photos des débuts de la résidence ou des souvenirs que vous aimeriez partager, nous vous invitons à nous les faire parvenir. Votre contribution nous permettra de faire revivre les moments marquants de notre histoire.

Vous recevrez votre invitation sous peu — nous avons très hâte de célébrer avec vous!

Afin de faciliter les appels, nous avons maintenant un nouveau système téléphonique. Que je sois à la résidence ou à l'APHK, vous pouvez me joindre au poste 2 en appelant au 418-308-0724. Pour parler aux employés de l'Envol, vous n'avez qu'à faire le poste 8 et vous aurez directement accès à eux.

Autre nouveauté, le système de sonnette à l'entrée a été mis à jour... une boîte noire à côté de l'ancien système a été installée. Les employés peuvent maintenant vous parler et vous débarrer la porte à distance.

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

Retour sur les activités de l'Envol

*"Le bonheur fleurit
souvent dans les petits
moments partagés au
quotidien "*



Mot de la responsable des ateliers



Avec l'arrivée de l'été, les ateliers fonctionnent à plein régime. De nouvelles collections d'insectes moustiquaires, de tiges décoratrices pour plantes, de sacs réutilisables et de boucles d'oreilles ont vu le jour.

Nous aurons aussi sous peu un nouveau modèle de tablier et de porte-clés. Une écharpe de repas pour éviter de salir nos vêtements sera également disponible dans les prochaines semaines.

On met les bouchées doubles afin de regarnir nos tablettes de vos produits préférés en prévision des marchés d'été de l'Expo Saint-Pascal qui auront lieu les 21 et 28 juin, les 2, 9 et 30 août et les 6 et 13 septembre. Profitez-en pour passer nous voir !

Après tout ce dur labeur, les travailleurs seront en congé, bien mérité, du 14 juillet au 6 août inclusivement. J'espère que chacun pourra en profiter pour se créer de merveilleux souvenirs, faire le plein de soleil et se reposer afin de revenir en force. Bon été à tous !

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

Nouveaux produits à la Boutique APHK

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



Boutique
aphk



Nouvelles
boucles d'oreille



Écharpe
de repas



Nouveaux
porte-clés



Produits aux fraises et
aux framboises de la
Ferme Cybèle :
vinaigrette, beurre,
tartina, coulis

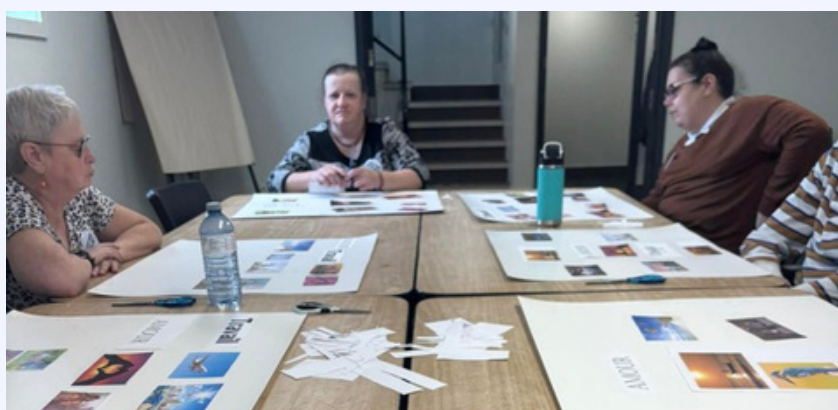
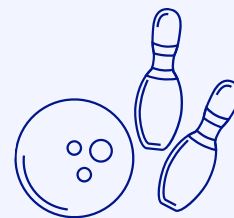
Produit
vedette!



Nos identificateurs de jardin sont de retour! Lors de vos plantations, assurez-vous de savoir ce qui pousse... sans oublier qu'ils sont beaux et agrémenteront le potager 😊



Volet activités et intégration (AIS)



Barrage routier

Nous avons amassé
3480\$

Merci à tous!



655 rue Taché
Saint-Pascal, QC
G0L 3Y0

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle

Les membres du conseil d'administration de
l'Association des personnes handicapées du Kamouraska Est
vous invitent à son assemblée générale annuelle qui aura lieu

MARDI 30 JUIN 2026, À 19 H 00

au local de l'APHK situé au 655 rue Taché, Saint-Pascal
(entrée par la porte sur la rue Lagacé)



Recette en vedette



Salade de brocoli et poulet ranch

Ingrédients

- 3 tasses (750ml) brocoli coupé en petits bouquets
- ½ tasse (125ml) sauce ranch
- 450g poulet grillé émincé
- 1 tasse (250ml) cheddar jaune râpé
- 1 petit oignon rouge coupé en dés

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le brocoli 2 minutes. Égoutter, puis refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Dans un saladier, mélanger le brocoli avec la sauce ranch, le poulet, le cheddar, l'oignon et, si désiré, le persil et les noix de Grenoble. Saler et poivrer.



Source :
<https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/salade-de-brocoli-et-poulet-ranch/>

Salade de macaroni

Ingrédients

- 1 tasse macaronis cuits
- 1 oignon haché fin
- 1 branche de céleri haché fin
- 1 carotte râpée
- 2 c à table cheese whiz
- 2 c à thé de vinaigrette au choix (italienne, concombre, ranch)
- persil, sel, poivre au goût

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients.

*Contribution de Hélène Côté



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 15\$ par année ou 30\$ 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 15\$ par année pour être membre.

L'APHK tient à remercier ses bénévoles

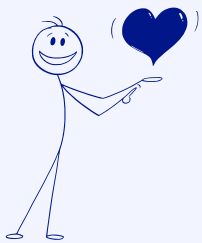
L'APHK tient à remercier ses bénévoles qui oeuvrent sur le comité administratif, à la boutique, ainsi que tous les autres qui nous aident et nous libèrent de plusieurs tâches en nous permettant d'accomplir plus, avec le temps que nous avons. Un gros merci à tous ceux et celles qui s'impliquent.

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

Merci à nos généreux donateurs du 4 mars 2026 au 27 mai 2026



Les Équipements JPL inc.	40\$	Étienne Brodeur	437\$
Philippe Norbert	61.28\$	Reynold Douyon	200\$
Lucie Thériault	40\$	Élizabeth Blouin	50\$
Club Lions St-Pascal	40\$	Claude Langlais	40\$
Gaétan Lévesque	40\$	Fermières	8.70\$
Ovila Thiboutot inc.	40\$	Denis Thériault	100\$
Club Âge d'Or St-Pascal	40\$	Club Rotary Rivière-du-Loup	3000\$
Municipalité de St-Alexandre	90\$		

Pour un total de : 4226.98\$

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.



CARON

G R O U P E F U N É R A I R E

418 492-2222 1-800 300-2951

Célébrons notre Québec! 

BERNARDGENEREUX.CA

 **BERNARD GÉNÉREUX**

DÉPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—
KATASHKOMIQ—TEMISCOUATA



Membres honoraires 2026

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

Alimentation René Pelletier Ltée
Aliments Asta Inc
Architecte Daniel Dumont
Armand St-Onge
Arpentage Côte-du-Sud
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 Saint-Pascal
Électrizon Inc.
Gaétan Lévesque Dr.
Groupe Funéraire Caron
Industries Desjardins Ltée (Les)
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 St-Alexandre
Municipalité de Saint-André
Municipalité de Saint-Bruno
Municipalité de St-Denis-de-la-Bouteillerie
Municipalité St-Germain
Municipalité de Saint-Hélène
Municipalité de Saint-Philippe-de-Néri
Ovila Thiboutot Inc.
Olivier Kamouraska Chrysler
Rodrigue Lagacé
Tannerie des Ruisseaux
Toiture C.V. Dionne

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

Daniel Beaulieu

Richard Martel

Marie-Reine Lévesque

François Gingras

Anniversaires

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



Juin



Rose-Hélène Hudon (4) ***
Jean-Louis Rossignol (14)
Denis Thériault (23)
Réal Dumais (30)
Sylvie Tessier (15)
Daniel Beaulieu (12)

Juillet

Denise Briand (12)
Hélène Côté (25)
Sylvie Dumont (9)
Carole Morin (13)
Jacinthe Lavoie (31)
Yolande Lavoie (26)
Richard Martel (25)
Gino Picard (27)
Bertrand Soucy (7)
Martin Desjardins (3)
Michel Paradis (19)
Jacqueline Desrosiers (4)

Août

Caroline Paradis (29)
Jean-Pierre Lévesque (9)
Jocelyne Parent (17)
Mélany Dufour Dumais (25)
Martin Gagnon (22)
Shanelle Lemieux-Bélisle (10)
Étienne Brodeur (1)
Charles Dionne (4)

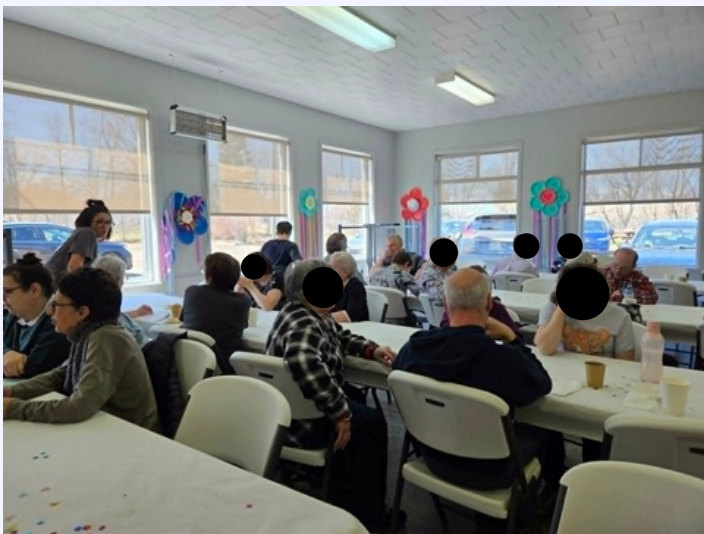
Septembre

Roseline Blondeau (6)
Nicole Caron (28)
Nadine Pelletier (9)
Josée Thériberge (21)
Rodrigue Laplante (1)
Michel Laferrière (29)
Sylvain Beaulieu (20)
Nicolas Gagnon (19)
Colette Boucher (11)

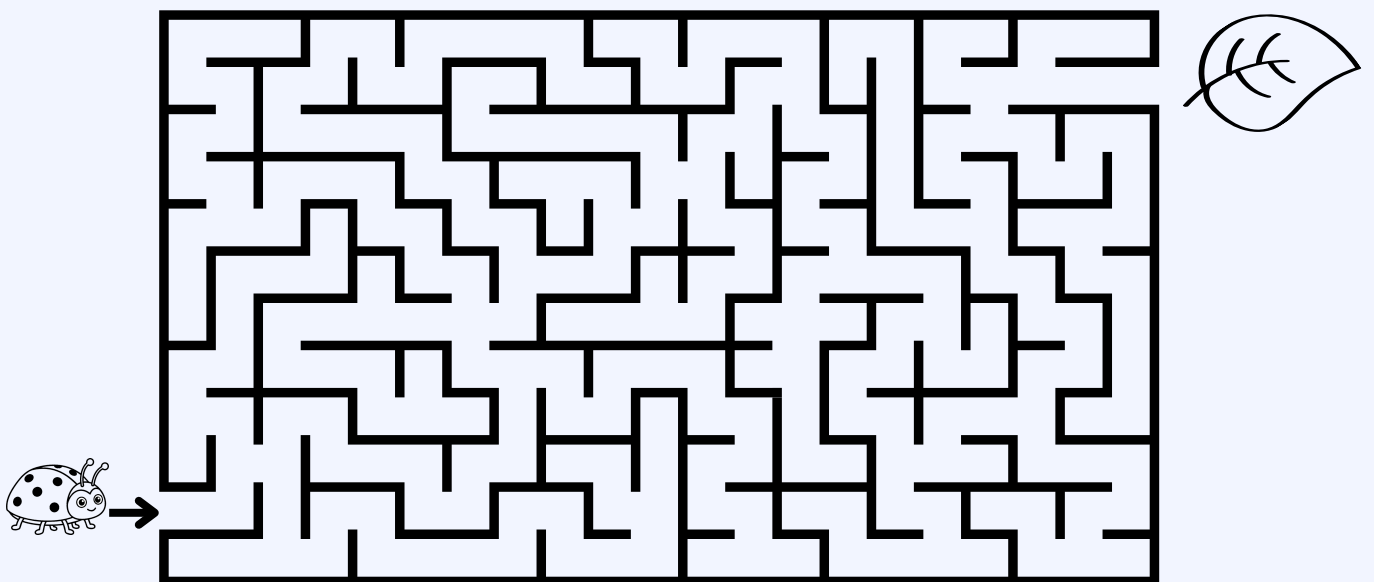


Événement à ne pas manquer !

30 juin 19h : Assemblée générale annuelle de l'APHK



Jeux et divertissement



La petite loutre qui ne voulait pas dormir



L'été était à son apogée, et la rivière scintillait sous le soleil.

Loufette, la petite loutre, adorait jouer dans l'eau.

« Dormir ? Jamais ! Il y a trop de poissons à attraper et de cascades à explorer ! » s'exclama-t-elle.

Alors que les autres loutres se reposaient sur la rive, Loufette continua à plonger et à nager. Elle rencontra un poisson malicieux qui lui dit : « Tu devrais te reposer, Loufette. Même les rivières ont besoin de calme. »

Mais Loufette, insouciante, continua à jouer jusqu'à ce que la fatigue la rattrape.

Le soleil se coucha, et la rivière devint froide.

Une tortue sage la ramena sur la rive.

« La nuit est un moment magique, lui dit la tortue. Repose-toi, et tu verras que tes rêves te porteront sur des vagues douces. »

Loufette s'endormit sur un lit de mousse, bercée par le murmure de la rivière.

Elle rêva qu'elle nageait dans des eaux cristallines, entourée de poissons lumineux.

<https://www.goupili.fr/histoires-pour-les-enfants/la-petite-loutre-que-ne-voulait-pas-dormir>

*Contribution de Hélène Côté



La beauté du soleil

Le lever du soleil est formidable et aussi époustoufflant que jamais.

Quand le soleil se couche, s'en est aussi magique.

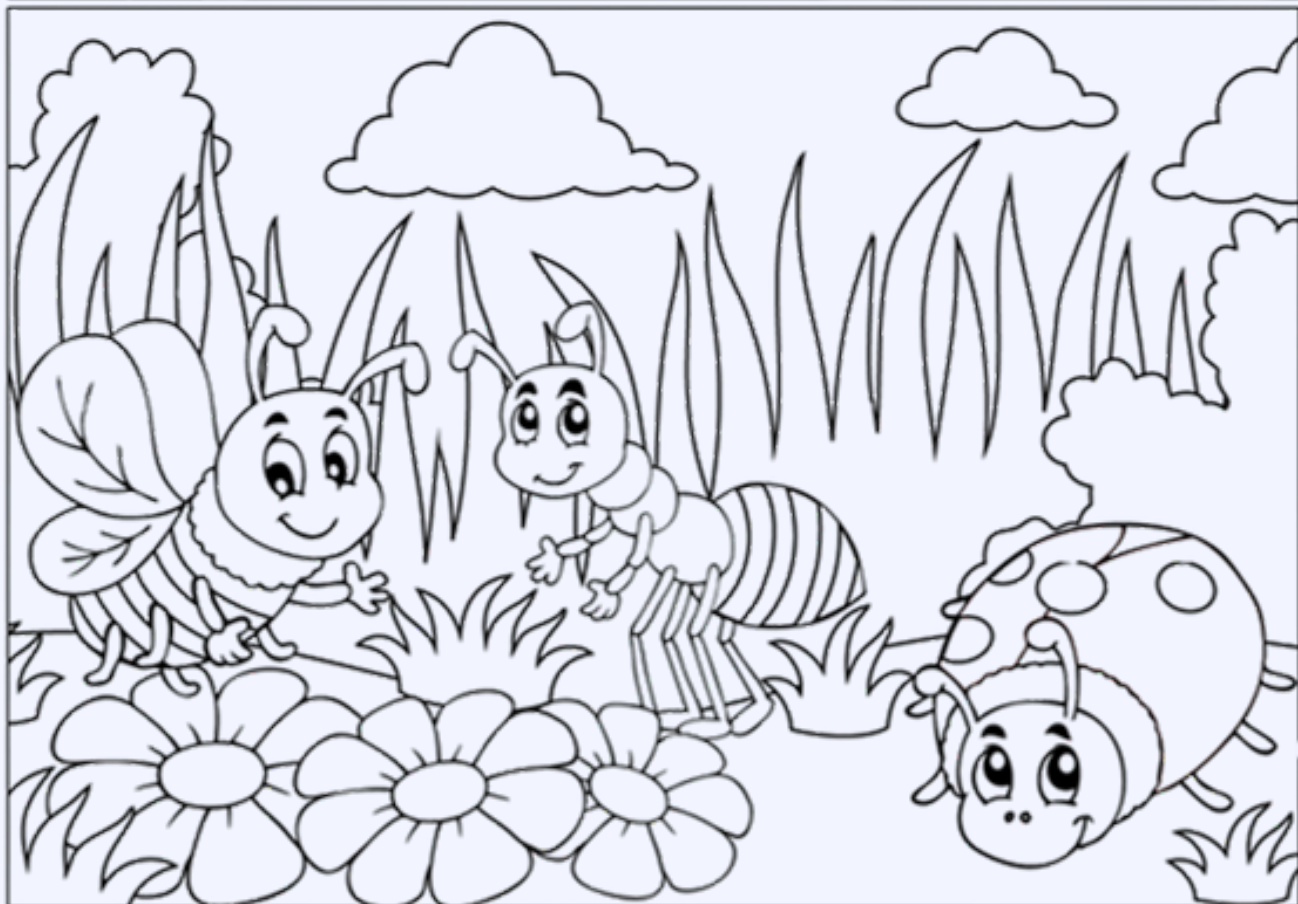
Toutes les couleurs se montrent et varient à chaque fois qu'on le voit.

Voilà une beauté qu'on ne peut se lasser.

Vivre l'émotion du moment en est juste incroyable.

Louanne

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins



Projet Authentique 2026

crédits photos : Édith Castonguay











Souper bénéfice de l'APHK



16 JUIN 2026

AU RESTO-PUB

SERVICE DE 17H00 OU DE 19H30

PRIX DU BILLET : 30.00\$

RÉSERVATION OBLIGATOIRE À L'APHK : 418 492-7149 POSTE 3

MENU:

POTAGE : POTAGE AUX LÉGUMES

CHOIX 1 : BURGER DE POULET CROUSTILLANT CÉSAR SERVI AVEC FRITES

CHOIX 2 : FEUILLETÉ DE LA MER SERVI AVEC SALADE

DESSERT : CHOU À LA CRÈME

CAFÉ/ THÉ INCLUS



535 boul. Hébert, Saint-Pascal