

— automne 2026 —

Un Brin de Jasette

Journal de l'APHK Est Inc.



Mot de la présidente	3
Mot de la codirection	4
Mot de la résidence L'Envol	6
Responsable des ateliers	8
Boutique: Nouveaux produits	9
Volet A.I.S.	10
Mot de notre stagiaire	11
Recettes	13
Devenir membre	14
Dons et commanditaires	15
Membres honoraires	16
Anniversaires	17
Jeux	18

Récoltes et retour en classe...

Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, l'été s'est envolé à vitesse grand V! On est déjà en septembre avec le retour des couleurs automnales, des décorations d'Halloween et des courges que j'aime tant ❤️

L'automne, sans la pluie, est ma saison préférée avec les couleurs, la disparition des maringouins, les potages et bouillis, les muffins épices d'automne et la tarte à la citrouille... sans oublier ma fête préférée : Halloween 🎃

Pas pour les bonbons... mais pour me déguiser 😊

Et vous? Aimez-vous l'automne?

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 :

- Mme Claire Lévesque, présidente
- Mme Denise Landry, vice-présidente
- Mme Nicole Barbeau, trésorière
- Mme Nicole Langlais, secrétaire
- Mme Yolande Lavoie, administratrice
- Mme Josée Thériberge, administratrice
- Mme Suzanne Lapointe, 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, codirecteur de l'APHK 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
- "poste vacant", 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 de la présidente

Un nouveau chapitre au service de l'APHK



Depuis 2024, j'ai la chance d'être nouvellement retraitée. Après plusieurs années consacrées au travail et aux responsabilités professionnelles, je me suis rapidement demandé comment je souhaitais vivre cette nouvelle étape de ma vie. Pour moi, la réponse était assez simple : je voulais continuer à être active, mais surtout, je voulais redonner à ma communauté.

C'est ainsi que j'ai choisi de m'impliquer bénévolement auprès de l'Association des personnes handicapées du Kamouraska-Est (APHK).

Au départ, mon désir était simplement de donner de mon temps et de contribuer, à ma façon, à une organisation qui joue un rôle essentiel dans notre communauté. Mais derrière cette décision, il y avait aussi une personne très importante pour moi : ma sœur Carole.

Carole a été directrice de l'APHK pendant plusieurs années. Elle était profondément engagée auprès de l'organisme, de ses membres et de toute cette grande famille qu'elle avait à cœur. Par son travail, sa passion et son dévouement, elle m'a fait découvrir toute l'importance de l'APHK et la différence qu'elle faisait dans la vie des personnes qu'elle accompagnait.

Carole nous a malheureusement quittés en avril 2025. Son départ a laissé un grand vide dans ma vie, mais son engagement continue de m'inspirer. C'est en grande partie grâce à elle que j'ai choisi de m'impliquer à mon tour. Elle m'a transmis, sans même le savoir, cette envie de donner, de servir et de faire une différence. En faisant du bénévolat à la boutique et à la résidence L'Envol, j'ai le sentiment de poursuivre, à ma façon, une mission qui lui tenait profondément à cœur.

Au fil du temps, mon implication a pris une place importante dans mon quotidien. J'y ai rencontré des personnes extraordinaires, découvert des parcours de vie inspirants et compris encore davantage la valeur de l'APHK auprès de ses membres et de leurs familles. Aujourd'hui, c'est avec beaucoup de fierté, mais aussi avec une grande humilité, que j'accepte le rôle de présidente du conseil d'administration de l'APHK. Cette fonction représente pour moi une responsabilité importante, mais surtout un privilège de pouvoir contribuer à la poursuite de cette belle mission.

Je souhaite être une présidente à l'écoute, présente et rassembleuse. Je crois profondément à la force du travail d'équipe et à l'importance de collaborer avec les membres, les familles, les employés, les bénévoles, les résidents, le conseil d'administration et tous nos partenaires afin de poursuivre le développement de notre association.

Je tiens également à remercier chaleureusement M. Brodeur, qui m'a précédée en tant que président du conseil d'administration. Son engagement, sa générosité et le temps qu'il a consacré à l'APHK méritent toute notre reconnaissance. Je lui souhaite beaucoup de succès dans les nouveaux défis qu'il a choisi de relever et je le remercie sincèrement pour tout ce qu'il a apporté à notre organisme.

Pour ma part, je considère cette nouvelle fonction comme la continuité naturelle de mon engagement bénévole. La retraite m'a offert du temps, mais surtout l'occasion de choisir où investir mon énergie. Je ne pouvais imaginer plus belle façon de le faire qu'en contribuant à une organisation qui fait une réelle différence dans notre communauté.

Je suis consciente que des défis nous attendent, mais je les aborde avec confiance, enthousiasme et la conviction que, tous ensemble, nous continuerons à faire grandir l'APHK dans le respect de sa mission et des personnes qu'elle accompagne.

Si j'entreprends aujourd'hui ce nouveau chapitre, c'est avec beaucoup de reconnaissance envers toutes les personnes qui m'ont encouragée, inspirée et fait confiance. Une pensée toute particulière accompagne ma sœur Carole. J'aime croire qu'à travers mon engagement, je fais vivre un peu de ce qu'elle a semé avec tant de cœur.

Pour Carole, pour les membres, pour leurs familles et pour toute cette belle communauté, je souhaite apporter ma contribution et poursuivre, avec vous, cette mission qui nous rassemble.

Claire Lévesque, présidente

Mot de la codirection



Un été bien rempli à l'APHK

Des activités, de belles rencontres et une présence active dans la communauté

Avez-vous eu un bel été ? À l'APHK, la saison estivale a été marquée par de nombreuses activités, de belles rencontres et une présence dynamique dans notre milieu. Que ce soit lors des sorties, des activités AIS, des projets de répit ou encore des événements communautaires, nos membres ont eu l'occasion de socialiser, de profiter de l'été et de faire rayonner leurs talents.

Si vous avez participé aux activités de l'APHK cet été, il y a fort à parier que vous avez croisé Anaïs Milliard, embauchée grâce au programme Emplois d'été Canada. Elle ne s'est certainement pas tourné les pouces !

Sa mission principale était liée au projet Défi, qui vise à offrir du répit aux parents de la région qui en ont fait la demande. En plus de ce mandat, Anaïs a aussi organisé plusieurs activités pour le volet AIS, permettant ainsi à nos membres de socialiser et de profiter pleinement de la belle saison. Un grand merci, Anaïs, pour ton énergie, ton implication et ce bel été passé avec nous !

Cet automne, nous avons également le plaisir d'accueillir Kerwan Garnier comme stagiaire. Étudiant en deuxième année en Techniques d'éducation spécialisée, il sera des nôtres jusqu'en décembre. Kerwan réalisera principalement son stage aux Ateliers de travail, mais vous pourrez aussi le croiser à la résidence L'Envol, ainsi que lors des activités AIS. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous et une expérience des plus enrichissantes à l'APHK.

L'APHK est bien présente dans son milieu. Depuis la période estivale, nous avons mis sur pied les Midis qui goûtent le ciel, une belle initiative qui permet à de nouvelles personnes de découvrir l'association et la boutique, tout en valorisant le talent de nos membres. Ces midis sont bien plus que de simples repas servis à la population : ils constituent une occasion de sensibiliser la communauté aux capacités, à la créativité et à l'apport précieux de nos membres.

Nous avons aussi eu une belle présence au Marché de l'Expo cet été. L'APHK y sera d'ailleurs de retour les dimanches 6 et 13 septembre. Merci à toutes les personnes qui s'impliquent dans ces activités : votre présence, votre temps et votre contribution sont essentiels au succès de ces initiatives.

Enfin, un petit rappel : **le 19 septembre prochain, nous tiendrons une activité de financement avec un délicieux souper de poulet BBQ.** Tous les détails se trouvent dans la publicité publiée dans ce journal. Nous espérons vous y voir en grand nombre !

Nous vous souhaitons un bel automne.

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 31 octobre 2025, la résidence L'Envol a souligné ses 15 ans d'existence. Cet anniversaire important sera célébré le 3 septembre prochain. Ce sera une belle occasion de se rappeler le chemin parcouru, de mettre en lumière les moments marquants et de célébrer toutes les personnes qui font vivre L'Envol au quotidien. Vous pourrez d'ailleurs apercevoir des photos de cette belle soirée dans le prochain journal.

Nous sommes également heureux d'accueillir un nouveau résident depuis le mois de juillet, M. Daniel Beaulieu. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous et espérons qu'il se sentira rapidement chez lui à la résidence L'Envol.

Nous souhaitons aussi la bienvenue à Mme Julie Dionne, notre nouvelle employée. En plus d'être préposée, elle s'occupera du menu du volet cuisine. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur sa présence au sein de l'équipe.

Je souhaite également faire un rappel important concernant le respect envers les employés de la résidence. Dans les échanges du quotidien, il est essentiel de maintenir une communication respectueuse, même lorsqu'il y a un désaccord. Les employés ont des champs de compétences et des responsabilités qui doivent être reconnus et respectés. De mon côté, je demeure disponible pour vous écouter, discuter de vos préoccupations et travailler avec vous afin de trouver des solutions dans le respect de chacun.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel automne, rempli de douceur, de beaux moments et de petites joies au quotidien.

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



Retour sur les activités de l'Envol



"Chaque saison apporte avec elle une nouvelle occasion de grandir, de partager et de semer un peu de lumière autour de soi."



Mot de la responsable des ateliers



J'espère que vous avez tous passé de belles vacances estivales, remplies de beaux moments, de soleil et de souvenirs précieux!

Merci du fond du cœur à toutes les personnes qui sont venues nous encourager lors des marchés cet été! Votre appréciation de nos produits nous font chaud au cœur. Derrière chaque produit se cachent du travail, de la créativité et beaucoup de fierté. Merci de croire en nous, de nous encourager et de faire une différence par vos achats.

Qui dit la fin des vacances dit aussi nouvelle arrivée dans notre équipe! Je souhaite donc la bienvenue à Kerwan, stagiaire en éducation spécialisée, qui sera des nôtres jusqu'à la mi-décembre. Nous sommes heureux de l'accueillir parmi nous et lui souhaitons une belle expérience au sein de notre équipe!

Depuis le retour des vacances, les ateliers de travail vont bon train et nos participants mettent tout leur cœur à l'ouvrage. Avec les journées qui commencent tranquillement à se rafraîchir et l'automne qui pointe le bout de son nez, il est déjà temps pour nous de mettre les bouchées doubles afin de préparer nos créations et nos articles pour la période des Fêtes! La saison de Noël arrivera plus vite qu'on ne le pense, et nos ateliers s'activent déjà pour vous offrir de belles idées à offrir, à décorer et à partager.

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



Capteur de lumière



Tablier croisé

**Produit
vedette!**



Disponible à la Boutique APhK

Nos tabliers sont un indispensable de la cuisine automnale! Vous faites du cannage ou des confitures? Vous préparez vos pâtes pour le temps des fêtes? Un tablier est l'accessoire important pour protéger vos vêtements 😊



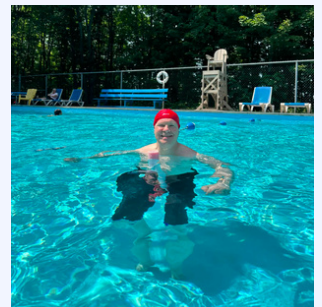
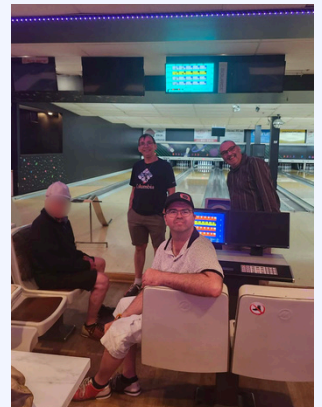
Volet activités et intégration (AIS)

Bonjour chers membres,

Cet été, plusieurs activités vous ont été offertes, et ce, pour tous les goûts! Nous avons eu la chance de profiter de belles sorties : à la crème molle, à la Baleine Endiablée, à la piscine, à la cantine, au mercredi du parc à Mont-Carmel et au spectacle « y fait show sous le gazebo ». Nous avons également eu l'occasion de jouer à la pétanque.

Pour conclure l'été en beauté, nous avons organisé une journée de filles et une journée de gars. Pour les filles, nous sommes allées à l'UniverSpa Nordik à Rivière-du-Loup et à la Pizzeria des Battures à Notre-Dame-du-Portage. Pour les gars, nous sommes allés au Buro Grill & Bar ainsi qu'au salon de quilles à La Pocatière. Ce fut un très bel été rempli de rires et de sourires. Je vous souhaite à tous un magnifique automne.

Anais Milliard





Bonjour mes chers amis,

Je suis Kerwan Garnier et je serai le nouveau stagiaire pour cet automne de folie ! N'ayez pas peur de moi : du haut de mes 6'5", les gens me comparent à une tour aussi grande qu'une montagne. Mais je ne vous mangerai pas ! Au contraire, je suis impatient de tous vous rencontrer et de passer de beaux moments en votre compagnie.

Pour que vous en sachiez un peu plus sur moi : je suis en deuxième année en éducation spécialisée au Cégep de La Pocatière. J'adore faire des niaiseries, jouer de la musique et surtout de la guitare. Le sport est également très important dans ma vie, alors préparez-vous : je risque de vous proposer des activités sympathiques autour du sport et de la musique.

J'ajouterais que je vous accompagnerai, avec l'aide de Marie-Hélène, dans le volet AIS, les activités et les ateliers.

C'est un plaisir de commencer cette nouvelle aventure avec l'APHK. Je suis certain que nous allons tous passer un très bel automne dynamique et amusant !

Au plaisir de vous rencontrer !

Kerwan Garnier, stagiaire



Une saison multicolore

Quand la nature s'offre à moi
C'est le pays des merveilles
Qu'elle en est rempli pleine de soi
Elle en restera toujours immortelle comme
une étincelle

Toujours aussi delà de toutes les couleurs
Elle apporte la blancheur
Parmi ses beaux bonheurs

Au travers de ce ciel aussi splendide
Une saison multicolore commence
Parmi ses belles couleurs gracieuse et
limpide
Elles sont tout t'à fait séductrice

Dans cette immense infini de feuillages
Les couleurs de l'automne sont tous t'a fait
remarquable
Même que je les vois par milles
Parmi tous ces beaux paysages

Cette saison rempli de surprises
En est tous t'a fait chaleureuse
Et tous t'a fait joyeuse

La fin de cette histoire
En fini comme une légende
Qu'ont n'apporte dans notre mémoire

Toujours elle en restera immortelle à jamais....

Louanne

ON RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

REJOIGNEZ L'ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DU
KAMOURASKA EST ET FAITES LA DIFFÉRENCE !

POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE AVEC NOUS ?



UN IMPACT POSITIF

Aidez-nous à améliorer la qualité de nos services.



DES RENCONTRES ENRICHISSANTES

Rencontrez des personnes partageant les mêmes valeurs et élargissez votre réseau.



UN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vivez une expérience stimulante en mettant à profit vos forces.

NOS DOMAINES D'ACTION

- Café/Boutique
- Ateliers de travail
- Conseil d'administration
- Évènements en tout genre
- Et bien plus encore !



655, RUE TACHÉ, SAINT-PASCAL



418-492-7149



BOUTIQUE@APHKE.ORG



Recette en vedette



Courge spaghetti à la pizza



Ingrédients

- 1 grosse courge spaghetti
- 2 tasses de sauce à la viande
- 1/2 poivron vert émincé
- 75 g pepperoni tranché
- 1 tasse de mozzarella râpée
- 1 gros oignon rouge émincé

<https://www.5ingredients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/courge-spaghetti-a-la-pizza/>

Muffins dattes et courgette

Ingrédients

- 1 1/4 tasse de dattes dénoyautées
- 1 1/2 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de c. à thé de cannelle
- 1/4 de c. à thé de gingembre moulu
- 1/4 de tasse de graines de lin moulues
- 2 pincées de sel
- 1 oeuf
- (1/2 tasse de yogourt nature
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 petite courgette râpée

<https://www.5ingredients15minutes.com/fr/receptes/collations/muffins-dattes-et-courgette/>

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper la courge spaghetti en deux sur la longueur. Retirer les graines et les filaments.
3. Déposer les demi-courges dans un plat de cuisson, côté chair vers le haut. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
4. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair de la courge s'effiloche facilement à la fourchette.
5. Retirer du four et effiloche la chair de la courge à l'aide d'une fourchette.
6. Garnir les demi-courges de sauce à la viande, de poivron, de pepperoni et d'oignon rouge. Parsemer de fromage. Cuire au four de 9 à 11 minutes.
7. Régler le four à la position « gril » (broil) et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Porter à ébullition 1 tasse d'eau avec les dattes. Mijoter 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une purée.
3. Retirer du feu et laisser tiédir.
4. Mélanger les ingrédients secs.
5. Dans un autre bol, mélanger purée de dattes, oeuf, babeurre, huile et vanille.
6. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Ajouter la courgette. Remuer.
7. Répartir dans le moule à muffins beurré.
8. Cuire au four 10 minutes. Puis réduire à 350 °F et prolonger la cuisson 14 à 16 minutes.
9. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

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

Club de l'âge d'or de Saint-Pascal	100\$
Equijustice	400\$
François Viau	150\$
Don anonyme	1000\$
Don de la population	86.80\$

Merci

Pour un total de : 1736.80\$

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.



Saint-
Pascal

*Mon équipe à
votre service!*

BERNARDGENEREUX.CA

 BERNARD GÉNÉREUX

DÉPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—
KATASCOMIQUÉ—TÉMISCOUATA



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
Équipements JPL 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
Poissonnerie Lauzier
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

Valérie Létourneau
Bernard Dumais
Mélina Pelletier

Patricia Sills
Dany Bouchard
Madeleine Beaulieu

Anniversaires

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



Septembre

Roseline Blondeau (6)
Nicole Caron (28)
Nicole Ouellet (10)
Josée Thérberge (21)
Rodrigue Laplante (1)
Michel Laferrière (29)
Sylvain Beaulieu (20)
Nicolas Gagnon (19)
Colette Boucher (11)



Octobre

Isabelle Ouellet (30)
Jeanine Ouellet (25)
Lana Ann St-Onge (3)
Lucie Thériault (10)
Dany Bourgoïn (17)
René-Claude Dumont (31)
Pierre Roussel (30)
Louisette Rossignol (7)



Décembre

Alexandre Bernier (3)
Hélène Ouellet (12)
Ghislaine Émond (10)
Hélène Simoneau (14)
Michel Boucher (25)
Lorraine Michaud (5)
Marie-Reine Lévesque (26)
Mélina Pelletier (5)



Novembre

Denise Landry Dumais (19)
Monique Gaudet (7)
Chistopher Jean (1)
Lyne Simoneau (13)



Pharmacie
Raphaelle Paradis et Marcelle Pelletier inc.

Notre Kamouraska, on l'aime et on en prend soin! ☺

Lundi, mardi, mercredi 9 h à 18 h
Jeudi 9 h à 20 h
Vendredi 9 h à 18 h
Samedi 9 h à 17 h
Dimanche 10 h à 13 h

Membre affilié



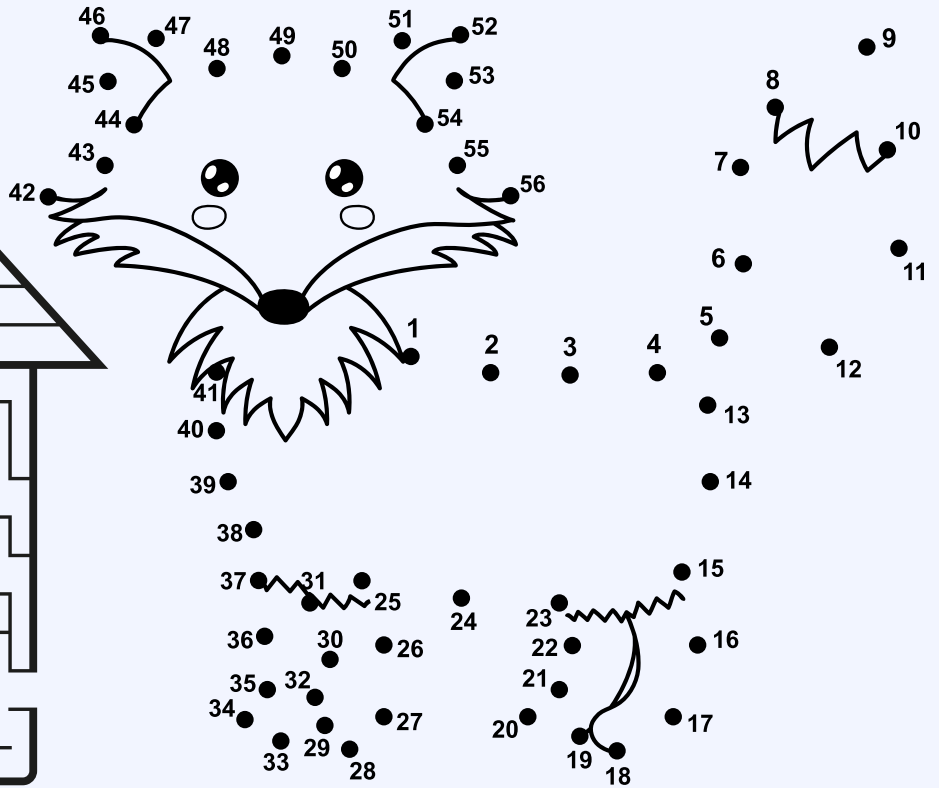
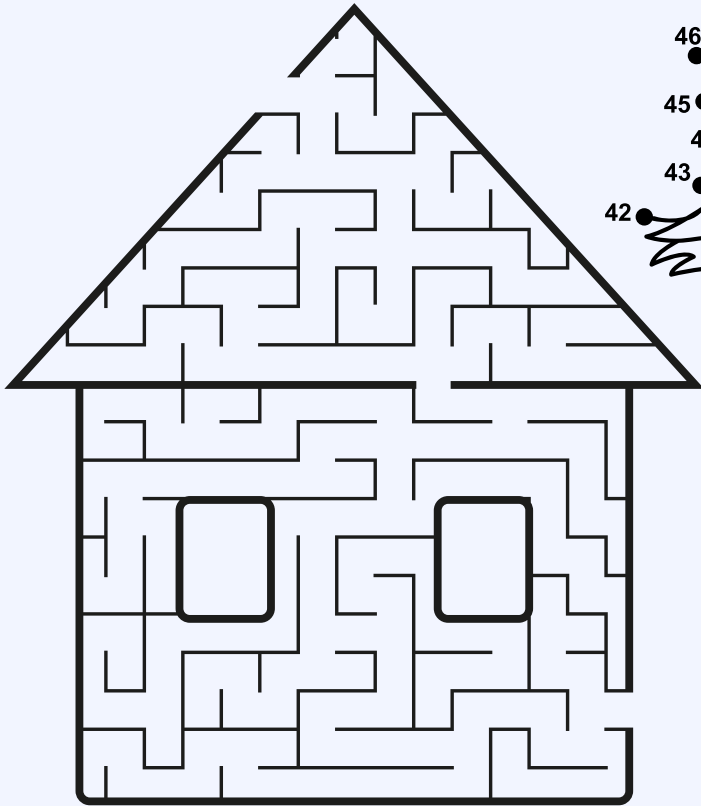
555, rue Taché
Saint-Pascal (QC) G0L 3Y0
Tél. : 418 492-1234
Téléc. : 418 492-2255
s7002proprio@familiprix.ca



418 492-2222

1-800 300-2951

Jeux et divertissement



Dans quelques jours ce sera la grande fête des arbres de la forêt ! Rares sont les humains à avoir eu la chance d'observer ce spectacle automnal grandiose et magnifique. En voici le récit!

Au début de l'automne, lors de la première pleine lune du mois d'octobre, à minuit précis, les arbres se donnent tous rendez-vous pour célébrer cette belle saison qu'est l'automne lors d'un bal nocturne. C'est l'arbre le plus haut de la forêt : un sapin de 66 mètres de haut, qui repère l'endroit où aura lieu la célébration : une immense prairie vallonnée qui pourra accueillir les arbres danseurs. Le gigantesque sapin utilise ses racines pour transmettre les informations à tous les convives pour se rendre à la prairie.

Le grand jour est arrivé ! La lune est parfaitement ronde et minuit approche. Alors que les humains sont endormis depuis de longues heures, les arbres s'activent ! Hêtres, chênes, frênes, merisiers, pins, châtaigniers, sapins, peupliers, érables, aubépines, buis et tant d'autres espèces déterrent délicatement leurs longues racines du sol et se mettent joyeusement en marche vers le point de rendez-vous, dans un silence incroyable. Les arbres arrivent les uns après les autres, ils sont des milliers !

À minuit précise, le bal nocturne commence. Ils se lancent dans une danse envoûtante sous la lumière douce de la pleine lune et des étoiles. Leurs pas gracieux sont accompagnés par les chants puissants des animaux de la forêt. Comme chaque année, les animaux sont venus nombreux pour assister à cet événement magique : écureuils, ours, lièvres, renards, chouettes, pic-verts, pic-noirs, crapauds, couleuvres, vipères, chevreuils, loups, hérissons, putois, belettes, cerfs, sangliers, chauves-souris, lynx et blaireaux s'égosillent en cœur, au rythme des pas des arbres.

Certains arbres sont immenses. Ce sont les arbres les plus anciens de la forêt. Leurs cimes semblent atteindre la lune. Ils sont entourés par d'autres arbres, plus petits, qui tournent autour d'eux en agitant leurs branches en cadence. De pas en pas et de secouement en secouement, les fruits et graines des arbres tombent au sol. Certains plus vite que d'autres. Les pommes de pins et les châtaignes s'écrasent au sol alors que les graines des érables, portées par leurs ailes, se déposent délicatement sur la prairie. Bientôt, des millions de graines jonchent le sol puis s'enfoncent dans la terre sous les pas des arbres ! Les arbres secouent leurs branches encore plus fort, et c'est autour des feuilles et épines de se décrocher. Elles forment un épais tapis qui recouvre toute la prairie !

Le bal prend fin : les arbres cessent de tournoyer et de secouer leur ramure. Ils saluent les animaux, qui manifestent leur joie puis regagnent leur emplacement et déploient profondément leurs longues racines dans le sol. Enfin, ils secouent une dernière fois leurs branches pour laisser tomber au sol des milliers de feuilles qui dissimulent les traces de leur escapade nocturne. Dans quelques semaines, les graines germeront dans la prairie et se transformeront en petits arbres. Les feuilles se décomposeront et nourriront ces arbres qui formeront une nouvelle forêt pour accueillir de nombreux animaux, végétaux et champignons.

Et bien sûr dès l'année prochaine, à l'arrivée de l'automne, lors de la première pleine lune du mois d'octobre, ils participeront à la grande fête des arbres et se mêleront à la danse !

POUR UN LUNCH QUI GOÛTE LE CIEL



POULET BBQ

ACCOMPAGNÉ D'UNE PATATE AU FOUR,
UN PAIN, UNE SALADE DE CHOU ET UN
DESSERT

COÛT
25\$



19

SEPT,
2026

17H00

POUR L'ACHAT DE VOS BILLETS

Contactez nous au 418-492-7149 poste 4
ou passez nous voir à



BOUTIQUE APHK,
655 RUE TACHÉ,
ST-PASCAL