



Postes des officiers sur le C.A.



En décembre dernier, APAJ a connu une agréable AGA où le comité des participants, entre autres, a travaillé fort pour offrir une présentation intéressante du rapport d'activités. Nous tenons d'ailleurs à remercier tous les membres qui étaient présents.

De plus, le conseil d'administration s'est en partie renouvelé. Voici donc les personnes qui siégeront sur le C.A. pour l'année à venir :

Catherine Mignault, présidente
Jocelyne Martin, vice-présidente
Hélène Blanchard, secrétaire
Chantal Lavallée, trésorière
Claude Blain, administrateur

Un merci tout spécial à André Dupont et Thierry Boulanger qui ont généreusement donné de leur temps pendant des années en siégeant sur le C.A.



Messages du cœur



À l'occasion de la St-Valentin qui approche, notre fameuse boîte rouge sera de retour! Elle recevra encore cette année vos petits messages pour signifier aux autres que vous les appréciez.

La St-Valentin n'est pas seulement la fête des amoureux, mais elle est aussi l'occasion de dire à ceux qui nous entourent ce que nous aimons d'eux.

Ces messages seront remis le lundi suivant la St-Valentin, soit **le 15 février**. Nous vous informerons des détails supplémentaires prochainement.



Joyeuse St-Valentin à tous!

Pensée du mois

par Lise Daigneault



« Il y a une étoile mise dans le ciel pour chacun de nous, assez éloignée pour que nos erreurs ne viennent jamais la ternir. »

Christian Bobin



Un jour de plus



Saviez-vous que le mois de février cette année aura 29 jours?

Cela se produit seulement tous les 4 ans. Notre année comprendra donc 366 jours, au lieu de 365. C'est ce que nous appelons une année *bissextile*.

Et pourquoi il en est ainsi? Parce que la Terre met un peu plus que 365 jours à faire le tour complet du soleil. Étant donné qu'elle n'est pas tout à fait précise, nous compensons donc en rajoutant un jour à notre calendrier tous les 4 ans.



Je le crois pas!!
Mon premier
anniversaire!

4 ans que
j'attends ça!

AZAM

Déprime saisonnière



C'est bien connu, l'hiver joue souvent sur le moral de tous. Nous manquons de lumière, il fait froid et notre corps s'en ressent.

Voici donc quelques petits trucs à appliquer, jusqu'à l'arrivée du printemps!

- 1) **Sortez dehors plus souvent**
- 2) **Égayez votre environnement de vie**
(Ex. : Écoutez de la musique, portez des vêtements de couleurs vives, etc.)
- 3) **Bougez plus**
- 4) **Ne mangez pas plus qu'à votre faim**
- 5) **Entourez-vous de gens que vous aimez**



Soirée cinéma

par Alexandre Bisson

Suite au succès de la soirée cinéma du 26 novembre dernier, nous vous invitons **le 25 février prochain à 19h** dans nos locaux à venir assister à la projection du film «*Intouchables*».

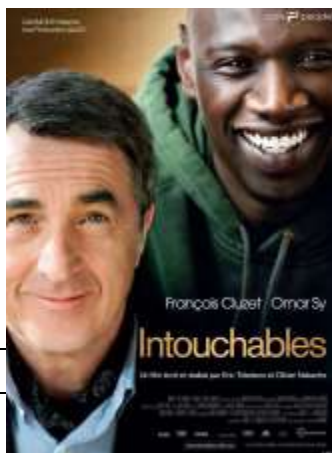
Cette comédie dramatique, basée sur une histoire vraie, nous présente l'histoire d'un homme tétraplégique et de son aide à domicile.

Rires et pleurs seront au rendez-vous! 3-

4-

Attention!

Les places sont limitées et vous devez vous procurer un billet auprès de l'équipe.



Recette pour la St-Valentin...

Gâteau au chocolat sensationnel

Ingrédients

- 1 1/2 tasse farine tout usage
- 3/4 tasse sucre
- 1/3 tasse cacao non sucré
- 1 1/4 c. à thé poudre à pâte
- 3/4 c. à thé bicarbonate de soude
- 3/4 tasse eau
- 3/4 tasse mayonnaise
- 1 1/2 tasse brisures de chocolat
- 1 oeuf



Préparation

- 1- Tamiser les cinq premiers ingrédients dans un grand bol à mélanger.
- 2- Incorporer la mayonnaise en brassant. Ajouter l'eau et l'oeuf. Battre et bien mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 3- Mélanger en incorporant 1/2 tasse de brisures de chocolat.
- 4- Verser dans un moule à gâteau de 9 pouces (22 centimètres). Dispenser les brisures de chocolat qui restent sur la pâte.
- 5- Faire cuire à 350 °F de 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre du gâteau ressorte sec.

Pour mieux lire, écrire et calculer :

APAJ peut aider!

330, rue Saint-Simon
Saint-Hyacinthe (Québec)
Téléphone : 450-261-0384
Adresse courriel : info@apaj.ca
Site web : www.apaj.ca

