

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUIN 2020 - BULLETIN #3



UN PETIT MOT DE MURIEL

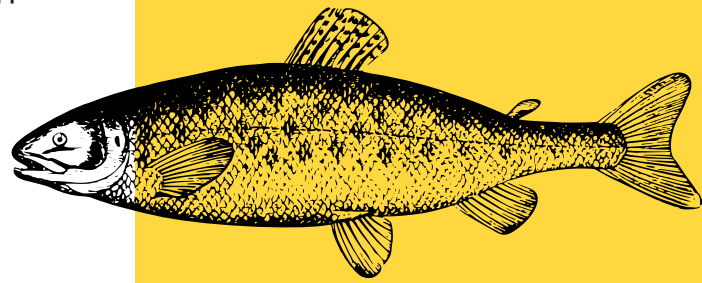
Je vous offre mon 3e petit cadeau de mon coeur qui j'espère ensoleillera vos journées. Plusieurs aînés ont communiqué avec moi car ils n'ont pas de courriel et ils aimeraient vraiment recevoir les bulletins. Alors, je viens vous demander une petite faveur. Si vous avez un membre de votre famille, un ami ou un voisin qui n'a pas un ordinateur ou un courriel, pourriez-vous imprimer le Clin d'oeil et lui donner une copie-papier dans sa boîte aux lettres, sur son perron ou encore par la poste. Ce petit geste de partage en ce temps difficile peut vraiment faire une différence dans la vie de quelqu'un autour de vous. MERCI!



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le cerveau est constitué à environ 60 % de graisses, dont la moitié sont des oméga 3. Les acides gras oméga 3 contribuent à la formation des cellules cérébrales et des cellules nerveuses, favorisent la compréhension et la mémoire, et retardent possiblement les troubles mentaux liés à l'âge.

Recherchez des sources alimentaires riches en oméga 3 comme le saumon, la truite ou les graines de lin.



SAVIEZ-VOUS QUE?

La curcumine est l'ingrédient actif du curcuma auquel on attribue des propriétés exceptionnelles - c'est à la fois un antioxydant et un anti-inflammatoire. La curcumine stimule le facteur neurotrophique dérivé du cerveau qui l'aide à se développer et qui peut contribuer à l'amélioration de la mémoire. On le trouve dans les thés et les assaisonnements ainsi que comme supplément sous forme de comprimés et de capsules.



BLAGUE #1

Un jeune homme faisant l'épicerie remarque qu'une vieille dame le suit pas à pas, toujours en le surveillant. Finalement elle l'aborde près de la caisse et lui dit:

-J'espère que je ne vous ai pas mis mal à l'aise, c'est que vous ressemblez tellement au plus âgé de mes fils.

-Oh, ça ne me dérange pas.

-Je sais que ça va paraître un peu fou, mais si vous pouviez me dire "Au revoir, maman" lorsque je sortirai du magasin, ça me rendrait tellement heureuse.

Alors la dame passe à la caisse et lorsqu'elle s'apprête à quitter l'épicerie, le jeune homme lui dit:

-Au revoir, maman.

La dame se retourne et esquisse un sourire.

Content d'avoir pu mettre un peu de soleil dans le coeur de quelqu'un, le jeune homme passe à la caisse pour payer son épicerie. Le caissier lui dit:

-C'est 127,50\$

-Comment 127,50\$? Je n'ai que cinq items!

-Oui, mais votre mère m'a dit que c'est vous qui paieriez son épicerie!



BLAGUE #2

Justin et son père sont en train de jardiner lorsque le facteur arrive avec une lettre et la tend au père.

-C'est urgent, lance le facteur. Elle est arrivée par avion.

Alors Justin, haussant les épaules, tire son père par la manche et dit:

-Ne le crois pas. Il ment. Je l'ai vu arriver en vélo!



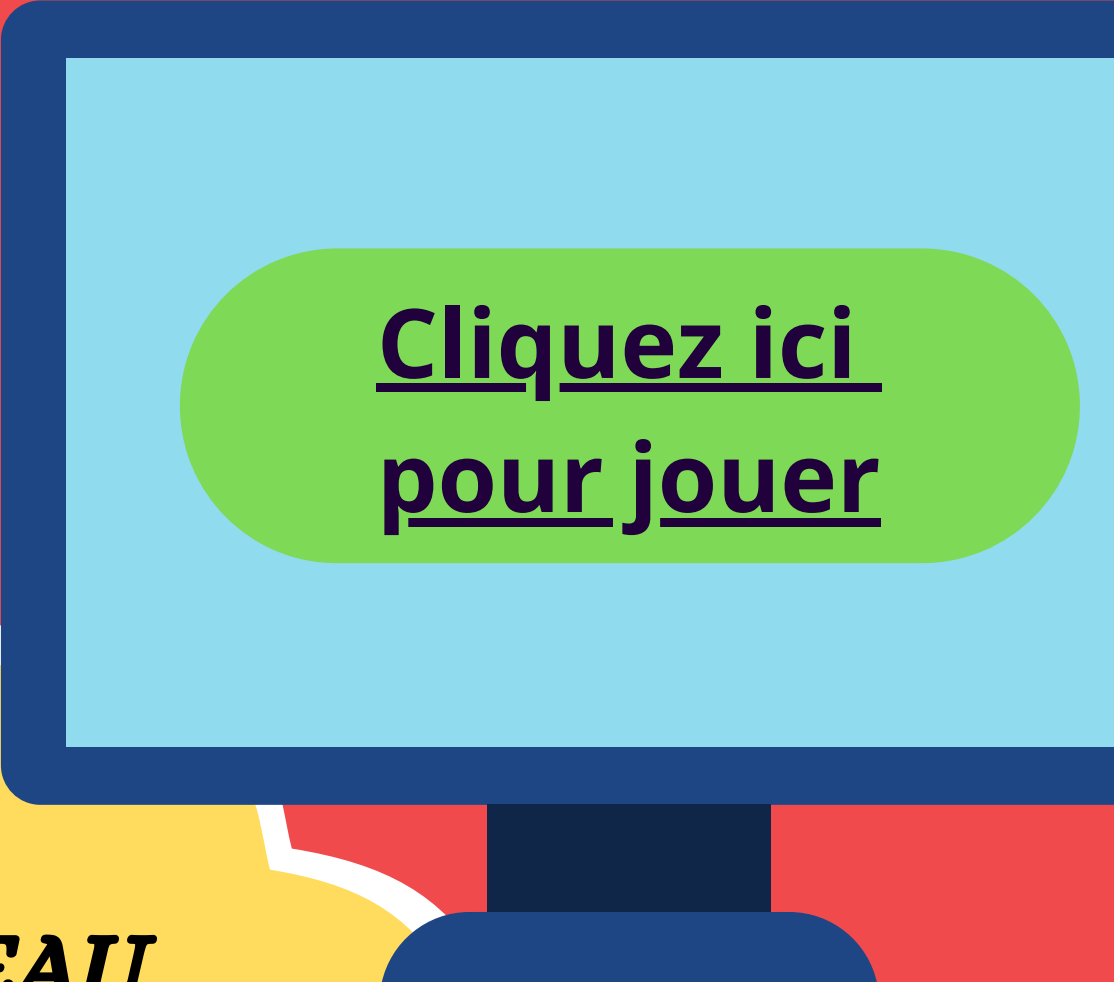
JEU DÉFI

Combien de mots de 3 lettres ou plus pouvez-vous faire avec les lettres du mot

RESTAURANT



MOTS CROISÉS GRATUIT EN LIGNE



Cliquez ici
pour jouer

***1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!***

Casse-tête

TROUVEZ DES MOTS COMMENÇANT ET FINISSANT PAR
LES LETTRES INDICUÉES. NOTEZ QUE LES MOTS DOIVENT
ÊTRE COMPOSÉS DE PLUS DE 3 LETTRES.

C -O-N-C-E-N-T-R-A-T-I-O- N

O _____ O

N _____ I

C _____ T

E _____ A

N _____ R

T _____ T

R _____ N

A _____ E

T _____ C

I _____ N

O _____ O

N _____ C

RECETTES DU MOIS

Des recettes pour faire plaisir à tout le monde, surtout aux papas!

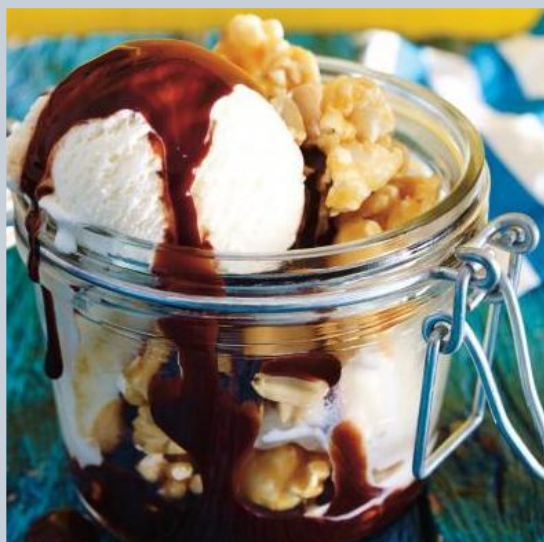


Trempeuse à la bière et au fromage

Préparation 5 Min

Prêt en 3h 5min

[Voir cette recette](#)



Sundae sauce fudge et popcorn au caramel

Préparation 20 Min

Cuisson 5 Min

[Voir cette recette](#)

Pour voir plus de recettes pour la fête des pères, [cliquez ici](#)

RIONS UN PEU

Cliquez sur l'image pour visionner *Les douanes des Têtes à Claques*



MICHEL BARRETTE

Meilleurs moments Galas ComediHa!

Cliquez pour
visionner



ComediHa!

À découvrir

VISITES VIRTUELLES DE MUSÉES

Quelques grands musées au monde vous donnent accès gratuitement à une visite virtuelle.

Cliquez sur un des liens pour débiter votre visite!



[Musée d'Orsay, Paris](#)



[Van Gogh Museum, Amsterdam](#)



[Musée national d'art moderne et contemporain, Séoul](#)



[Le musée virtuel canadien](#)

INFO SANTÉ

Obtenez de l'information sur comment mettre, enlever et nettoyer un masque.

[Cliquez pour En savoir plus](#)



[Cliquez pour apprendre à coudre un masque](#)

Soyons fiers!

FÊTONS LA ST-JEAN LE 24 JUIN



Cliquez sur l'image pour visionner

NOTRE PLACE

UN HOMMAGE À
PAUL DEMERS



DANSE-SOLEIL ET CHANSON DÉDIÉE À TOUS LES PAPAS DU MONDE

Pour écouter une chanson, cliquez sur le TITRE ou l'icône

[Le king de la danse en ligne - Bleu Jeans Bleu](#)



[Le plus fort, c'est mon père - Linda Lemay](#)



PENSÉE DU JOUR

TOUT N'EST PAS ANNULÉ

Le soleil n'est pas annulé!

Les saisons ne sont pas annulées!

L'amour n'est pas annulé!

Les relations ne sont pas annulées!

La lecture n'est pas annulée!

Les dodos et les siestes ne sont pas annulés!

La dévotion n'est pas annulée!

La musique n'est pas annulée!

Danser n'est pas annulée!

Imaginer n'est pas annulée!

La générosité n'est pas annulée!

Les conversations ne sont pas annulées!

L'ESPOIR n'est certainement pas annulé!!!

DEVINETTE

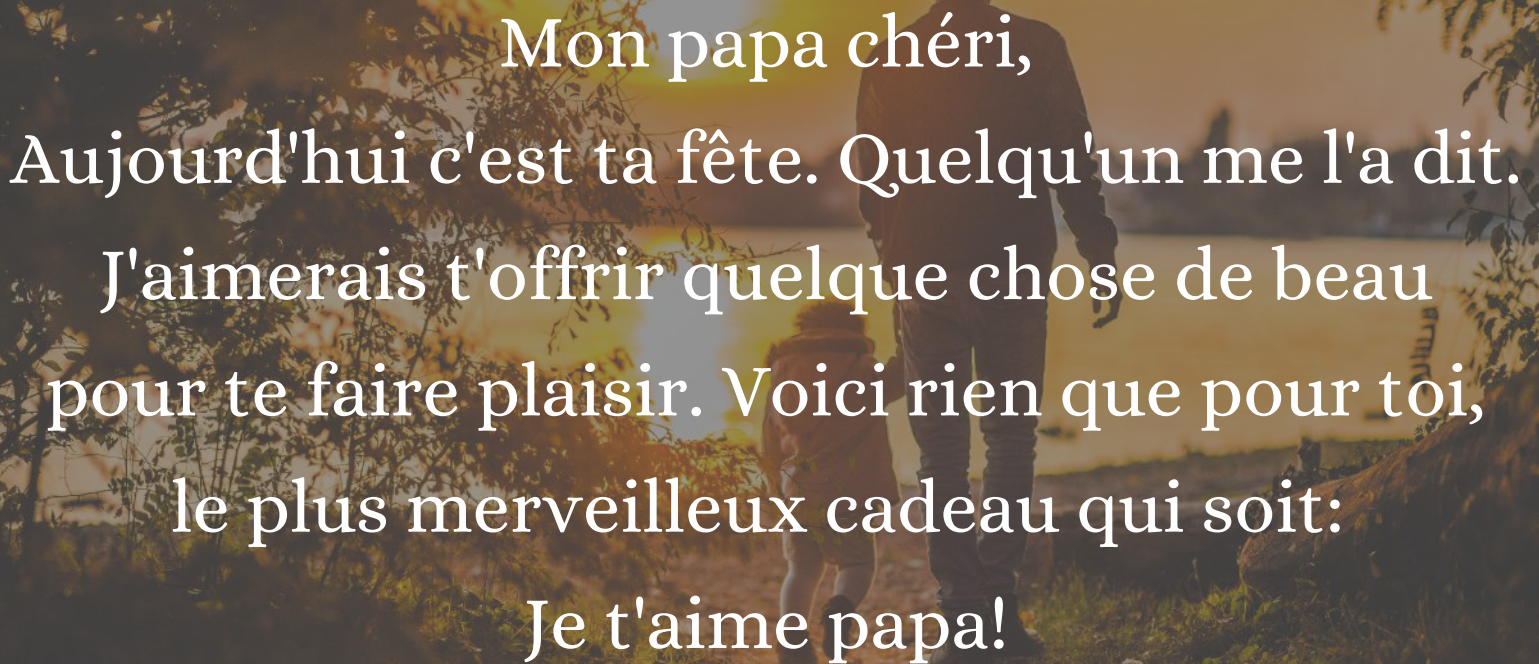
J'ai un chapeau, mais pas de tête.
J'ai un pied mais pas de chaussures.
Qui suis-je?

Réponse: Un champignon



Comment sortir d'un casino
avec une petite fortune?

Réponse: Y entrer avec une
grosse fortune!

A photograph of a man and a child walking away from the camera on a dirt path. The man is on the right, wearing a dark jacket and pants. The child is on the left, wearing a light-colored jacket. They are walking towards a bright sunset over a body of water, with trees and foliage in the foreground. The text is overlaid on the image in white.

Mon papa chéri,
Aujourd'hui c'est ta fête. Quelqu'un me l'a dit.
J'aimerais t'offrir quelque chose de beau
pour te faire plaisir. Voici rien que pour toi,
le plus merveilleux cadeau qui soit:
Je t'aime papa!

**Joyeuse
fête des
pères!**

**On aimerait également souhaiter bonne fête
aux aînés du mois de juin! Santé!**

Fraudes et escroqueries liées à la COVID-19

Comment les reconnaître, les rejeter et les signaler

29 avril, 2020

Présenté par :



Elder Abuse Prevention (ON)

Stop Abuse - Restore Respect

Prévention de la maltraitance envers les aînés (ON)

Arrêtez les mauvais traitements - Restaurez le respect

En partenariat avec :



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario



Ontario

L'information et les opinions exprimées ici aujourd'hui ne sont pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario

[Cliquez ici pour
visionner le webinaire](#)

LECTURE

MAGAZINE VERT 2020 NUMÉRIQUE GRATUIT

Pour obtenir le magazine, cliquez sur le lien ci-dessous. Notez que vous devez tout de même l'ajouter au panier et compléter l'achat (même s'il est 0\$) pour pouvoir le télécharger.

Accédez à ce produit en [cliquant ici](#)



HAMILTON | NIAGARA
**Centre de santé
communautaire**
Votre bien-être, notre raison d'être!

BESOIN D'AIDE?

Que ce soit avec vos épiceries, pour la pharmacie ou autre petit magasinage, le Centre de Santé a des employés et des bénévoles qui peuvent vous donner un coup de main.

SIGNALEZ LE 905-734-1141

OU

**ENVOYEZ-MOI UN COURRIEL À
MTHIBAULT.MAUVE@GMAIL.COM**

N'hésitez surtout pas de contacter le Centre de Santé par téléphone pour toute question concernant votre santé en cette période difficile. Soyez assurés que nous sommes toujours là pour vous!

Ça va bien aller



C courage à tous
O on va passer au travers
V vivons l'instant présent
I inspirons-nous de positif
D demeurons dans la foi
1 un jour à la fois
9 repartons à neuf

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier
Mise en page par Justin Gauthier

Vous avez des idées et des suggestions?
N'hésitez pas d'envoyer un courriel à
mthibault.mauve@gmail.com