

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AOÛT 2020 - BULLETIN #5



UN PETIT MOT DE MURIEL

J'espère que les beaux rayons de soleil de l'été vous donnent de l'énergie, de l'espoir et du courage! Savourez aussi chaque moment de ce que la nature vous offre présentement. Respirez l'air frais et essayez de prendre un petit verre et/ou un bon repas sur une belle terrasse. Vous avez maintenant la chance également d'aller vous recueillir dans les églises. Un jour à la fois et n'oubliez pas de sourire malgré tout!

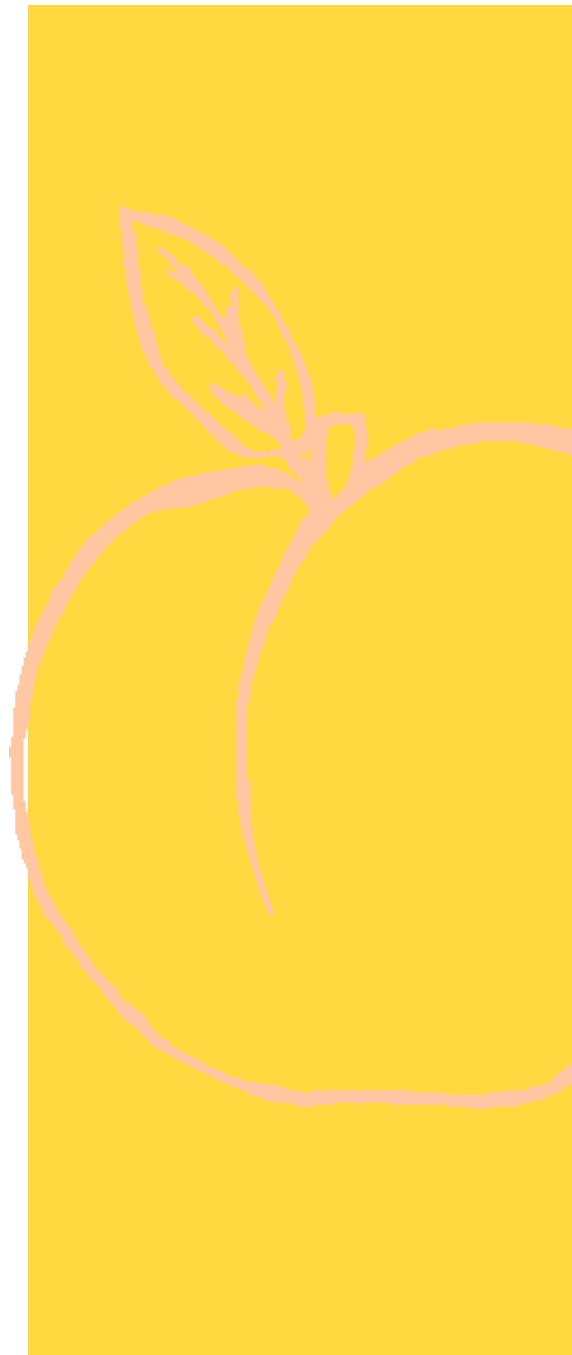


SAVIEZ-VOUS QUE?

Saviez-vous que l'abricot peut combler 50% de nos besoins quotidiens? Faible en calories et riche en antioxydants, il porte une quantité importante de vitamine A et C pour combattre les risques d'Alzheimer.

De plus, l'abricot est un atout pour garder sa vue en bonne santé grâce à son habileté de protéger la rétine.

Entre autre, l'abricot est une grande source de fibres qui permet d'améliorer la digestion.



**IL EST CONSEILLÉ DE CONSOMMER 3
ABRICOTS PAR JOUR OU DE L'INCORPORER
DANS 3 PORTIONS DE FRUITS.**

Blague du jour

Un couple fait du camping. Ils installent leur tente et se couchent. Plus tard dans la nuit, la femme se réveille et demande à son mari :

« Regarde dans le ciel et dis-moi ce que tu vois. ».

Le mari répond « Je vois des étoiles. ».

La femme lui répond « Qu'est-ce que cela veut dire selon toi ? ». Le mari s'interroge et dit :

« Bien, astronomiquement, cela veut dire qu'il y a des millions de galaxies. Astrologiquement, cela me dit que Saturne est en Verseau. Météorologiquement, il semble qu'il fera très beau demain. ».

La femme lui répond : « Imbécile ! Ça veut surtout dire qu'on s'est fait voler notre tente ! »



CHARADE

Mon premier sert à ouvrir les portes.

Mon deuxième se boit.

Mon dernier est synonyme du mot berger.

Mon tout est une reine de l'Égypte Ancienne.

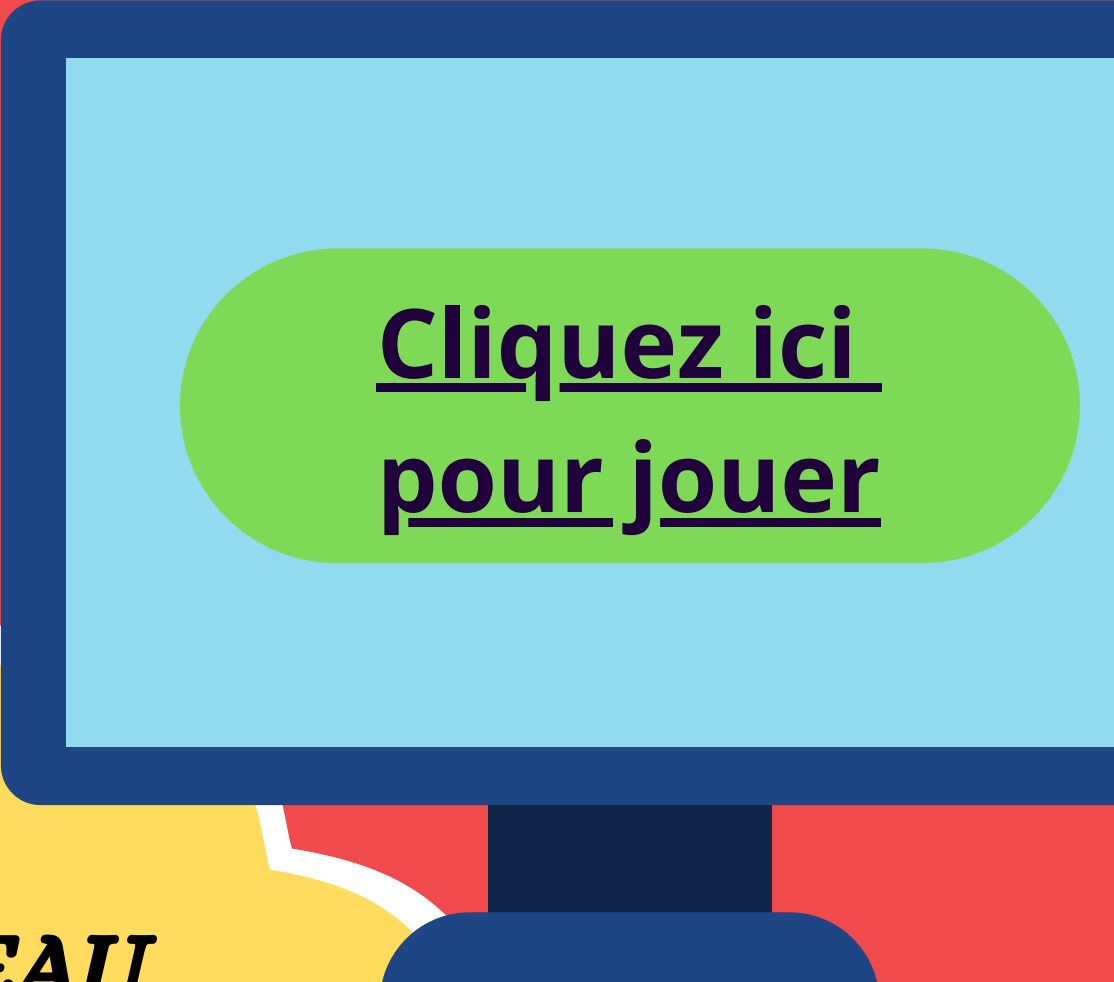
Réponse à la dernière page

JE FAIS TRAVAILLER MA TÊTE

À partir de 200, comptez à rebours en soustrayant 5 à chaque fois. (200, 195, 190, etc.)

Réessayez ensuite avec 9, 7 et 3

MOTS CROISÉS GRATUITS EN LIGNE



Cliquez ici
pour jouer

***1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!***

Le défi des couleurs

[CLIQUEZ ICI POUR TESTER
VOTRE OEIL D'ARTISTE](#)

RIONS UN PEU



LES TÊTES À CLAQUES

Le camping

[Cliquez pour
visionner](#)

Questions Rapides

1. Sixième lettre de l'alphabet: _____
2. Partie du visage permettant de sentir: _____
3. Fille d'un roi ou d'une reine: _____
4. Cordon servant à attacher les chaussures: _____
5. Objet qui cache le visage pour se déguiser: _____
6. Rapine veut dire: **a)** épée **b)** larcin **c)** étole
7. Favus veut dire: **a)** teigne **b)** vêtement romain **c)** haricot
8. Pilou veut dire: **a)** outil **b)** fruit **c)** tissu
9. Lépiote veut dire: **a)** pierre semi-précieuse **b)** champignon
10. Sumac veut dire: **a)** arbre **b)** poison **c)** arme de jet
11. Mouloud veut dire: **a)** chien nordique **b)** fête musulmane
12. Drège veut dire: **a)** filet de pêche **b)** couleur **c)** poisson

RECETTES D'ÉTÉ



Sandwich cubain dans un pain à hot-dog

Préparation 10 Min

Cuisson 5 min

[Voir cette recette](#)



Sucettes glacées au yogourt au cerises & chocolat

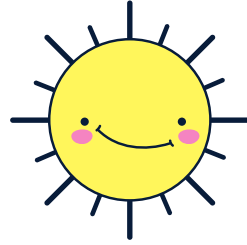
Préparation 15 Min

Congélation 6h

[Voir cette recette](#)

Pour voir plus de recettes d'été, [cliquez ici](#)

DANSE ET CHANSONS SOLEIL



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

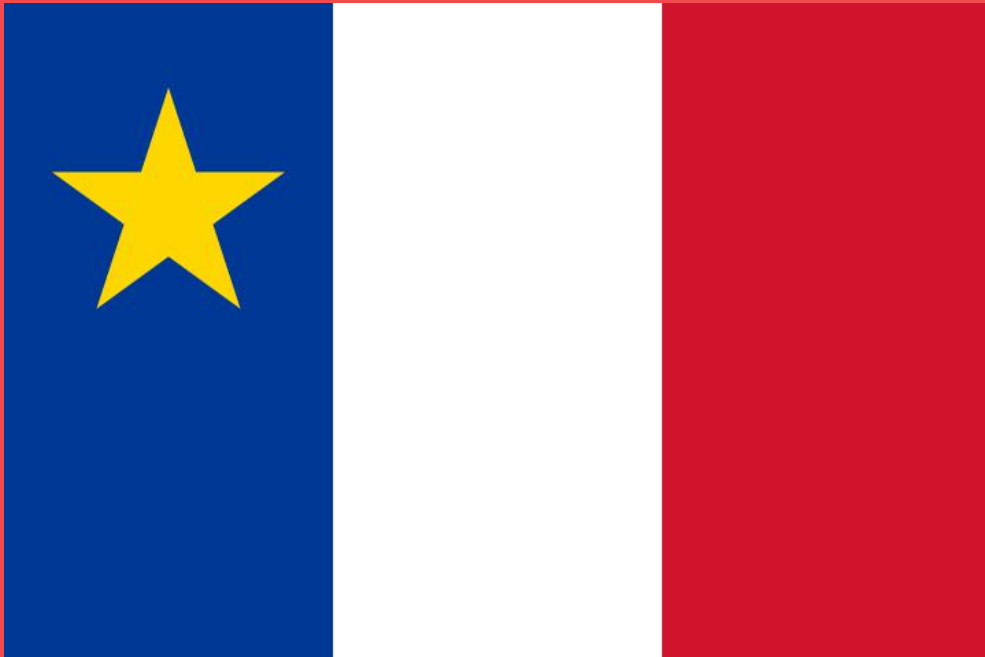
Évangéline - Annie Blanchard



Paquetteville - Édith Butler



C'est la faute au Co-Corona - Parodie de Mario Lento



**Célébrons la fête nationale des
acadiens et acadiennes le 15 août!**

À découvrir

L'Ovatek, une invention
acadienne responsable pour le
sauvetage marin

[Cliquez ici pour visionner
le mini reportage](#)



LA MÉDECINE DE L'ARC-EN-CIEL

On raconte qu'il y a longtemps, les Couleurs ont commencé à se chamailler. Chacune disait qu'elle était la plus importante et la préférée de tous. Le Vert disait : « Sans aucun doute, je suis le plus remarquable. Je suis la Couleur de la Vie et de l'Espérance. On m'a choisi pour l'herbe, les arbres et les feuilles. Sans moi, tous les animaux mouraient. Regardez autour de vous et vous constaterez que je suis dans presque tout. » Le Bleu l'interrompt : « Tu ne penses qu'à la Terre, mais regarde le Ciel et la Mer. L'Eau est le Principe de Vie que les nuages absorbent à travers le bleu de la mer. Le Ciel donne l'Espace, la Vie et la Sérénité. Sans la Paix que je vous procure, vous ne seriez pas grand-chose. » Le Jaune sourit : « Vous êtes sérieux ! J'apporte le Rire, l'Allégresse et la Chaleur au monde. Le Soleil est jaune, ainsi que la Lune et les Étoiles. A chaque fois que l'on regarde un tournesol, le monde est en joie. Sans moi, la Gaieté n'existerait pas. » Puis l'Orange prit la parole : « Je suis la Couleur de la Force. Je suis un peu plus rare que vous, mais tout aussi précieux au besoin des gens. Je transporte notamment les vitamines les plus importantes. Pensez aux carottes, aux citrouilles, aux oranges, aux mangues, et aux papayes. Quand je colore le ciel au petit matin ou au crépuscule, ma beauté est si impressionnante que personne ne pense à vous à ces moments-là. » Le Rouge sortit de ses gonds dit : « Je suis la Couleur du Courage et du danger. Je suis prêt à lutter pour une cause. J'apporte du feu au sang. Sans moi, la Terre serait aussi vide que la Lune, car je suis la Couleur de la Passion et de l'Amour, de la rose rouge, du ceibo et du coquelicot. »

Continuez la lecture à la prochaine page...

Le Violet commença à devenir écarlate. De la hauteur, il parla en grande pompe : « Je suis la Couleur du Pouvoir. Les grands m'ont toujours choisi, car je symbolise l'Autorité et la Sagesse. Les gens ne me questionnent pas. Ils m'écoutent et m'obéissent. »

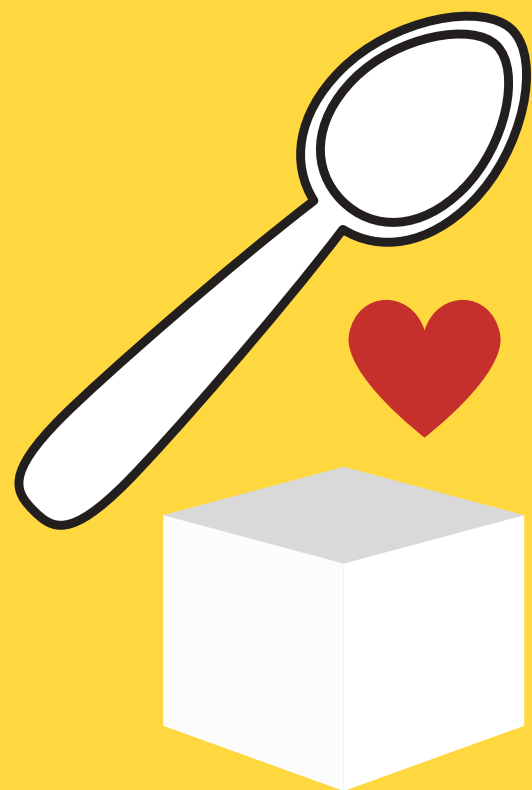
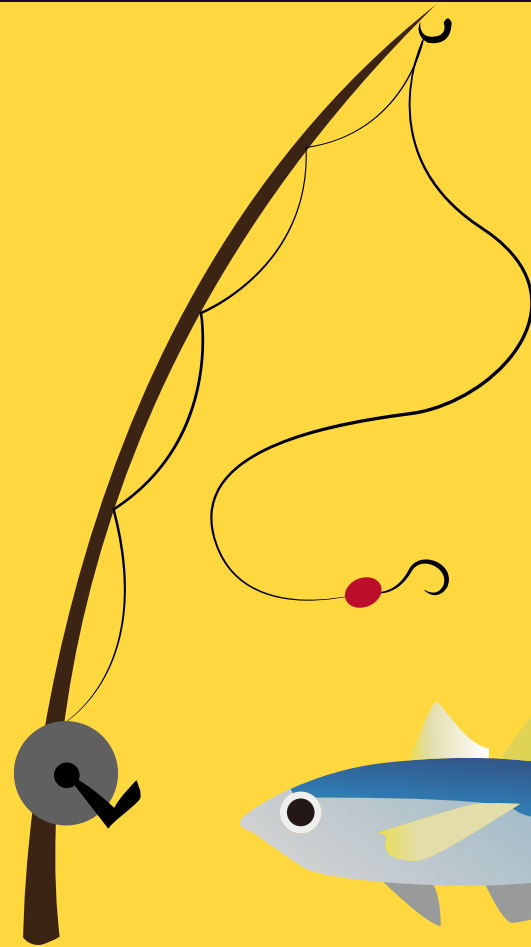
L'Indigo parla beaucoup plus doucement que les autres, mais avec la même détermination : « Regardez-moi donc. Je suis la Couleur du Silence. On me remarque très rarement, mais sans moi, tout serait superficiel. Je suis la Pensée et la Réflexion, la Nuit et les Eaux Profondes. Vous avez besoin de moi pour l'Équilibre et la Nuance, la Prière et la Paix intérieure. » Et les Couleurs continuèrent à se vanter, chacune convaincue qu'elle était mieux que l'autre. Puis, la querelle devint de plus en plus bruyante. Soudain, apparut une Lumière blanche et brillante, des éclairs grognèrent avec fracas et il se mit à pleuvoir à verse. Les Couleurs, apeurées, commencèrent à se blottir les unes contre les autres et à se rapprocher pour se protéger. La Pluie parla : « Vous êtes fous de vous disputer ainsi et d'essayer de vous écraser les uns et les autres ! Ne savez-vous pas que le Grand-Esprit vous a tous créés ? Avec un but précis pour chacun, unique et différent. Il aime chacun de vous. Rassemblez-vous et venez avec moi. Le Grand Esprit veut vous répandre à travers le monde en une grande Arche de Couleurs, comme souvenir de tous ceux qui s'aiment et souhaitent vivre ensemble. Comme promesse qu'il est avec vous et en signe d'espérance pour demain. » Ainsi le Grand-Esprit utilisa-t-il la Pluie pour purifier le monde et inventa-t-il l'Arc-en-Ciel pour que nous nous souvenions de lui, de tous et chacun.

DEVINETTES

Pourquoi les pêcheurs ne sont-ils jamais gros?

Réponse:

Parce qu'ils surveillent leur ligne.



Où un morceau de sucre amoureux d'une petite cuillère lui donne-t-il rendez-vous?

Réponse:

Dans un café

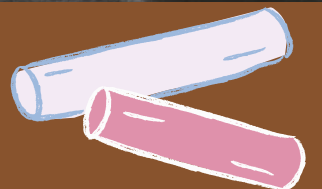
PENSÉE DU JOUR

Il n'y a que deux façons de vivre sa vie.

*L'une en faisant comme si
rien n'était un miracle.*

*L'autre en faisant comme si
tout était un miracle.*

- Albert Einstein



Merci aux travailleurs de première ligne!

Merci pour tous ceux et celles dans
le domaine de la santé qui
prennent bien soin de nous.
Ils sont les anges de notre santé!



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.

SIGNELEZ 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!

**MERCI MILLE FOIS MERCI POUR ÊTRE UN
GRAND PARTENAIRE DANS LA
DISTRIBUTION DU BULLETIN
CLIN D'OEIL AUX AÎNÉS QUI
N'ONT PAS ACCÈS À UN ORDINATEUR!**



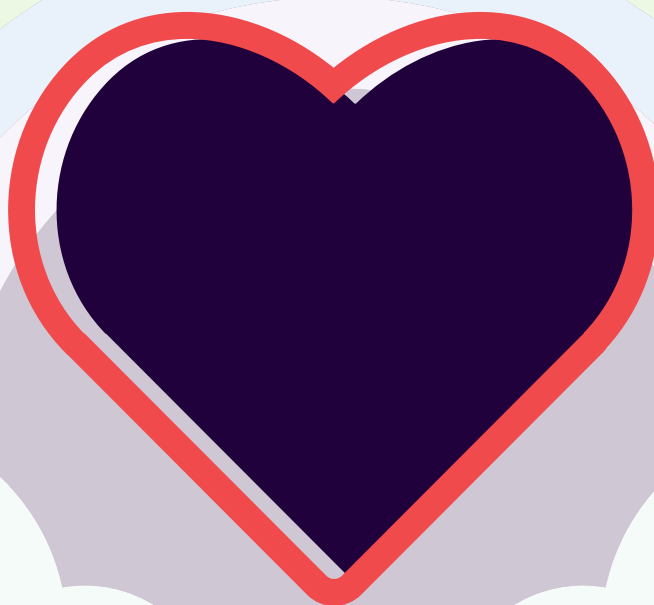
HAMILTON | NIAGARA
**Centre de santé
communautaire**
Votre bien-être, notre raison d'être!

Entité²

Ça va bien aller



**On est peut-être loin des yeux mais on
est près du coeur!**



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**

Réponse à la charade: Cléopâtre