

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

FÉVRIER 2021-BULLETIN #11

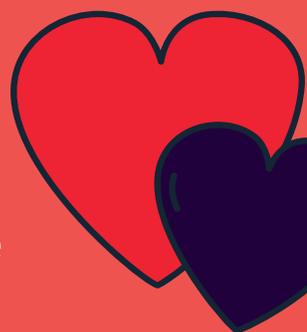


UN PETIT MOT DE MURIEL

Je suis vraiment privilégiée car je suis entourée d'amour et d'amitié. ❤️

Prenez le temps de faire une de ces choses pendant le mois de février à quelqu'un de votre entourage surtout en ce temps de pandémie.

- un appel téléphonique
- envoyez une lettre, une carte, un petit mot d'amitié par la poste
- envoyez un courriel
- prenez le temps de parler à quelqu'un à l'épicerie, à la pharmacie
- souriez



SAVIEZ-VOUS QUE LE CHOCOLAT...

- protège le coeur et les artères
- contient des flavonoïdes qui abaissent les risque de maladie coronariennes et d'accident vasculaire cérébraux (AVC)
- aide à maintenir la souplesse des artères et à limiter les risques d'athérosclérose
- promouvoit la circulation sanguine vers le cerveau ce qui aide à diverses fonctions cognitives
- est bon pour la peau et dans certains cas pourrait aider à résister aux coups de soleil



QUEL EST LE MEILLEUR CHOCOLAT?

Les suisses et les belges sont reconnus autour du monde depuis longtemps pour leur délicieux chocolat. Par contre, le chocolat Pacari, une marque de chocolat équatorienne, s'est classée devant les marques suisses et belges lors de l'obtention de prix internationaux. Elle est donc considérée comme la meilleure marque de chocolat au monde.

BLAGUE DU JOUR

Une vieille dame dans la rue croise un jeune garçon et lui demande: « Quel âge me donnes-tu? »

Le gamin la regarde curieusement et réponds: « Les jambes 30, les bras 25, le visage 30, les hanches 25...»

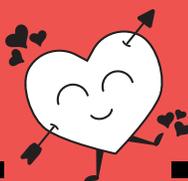
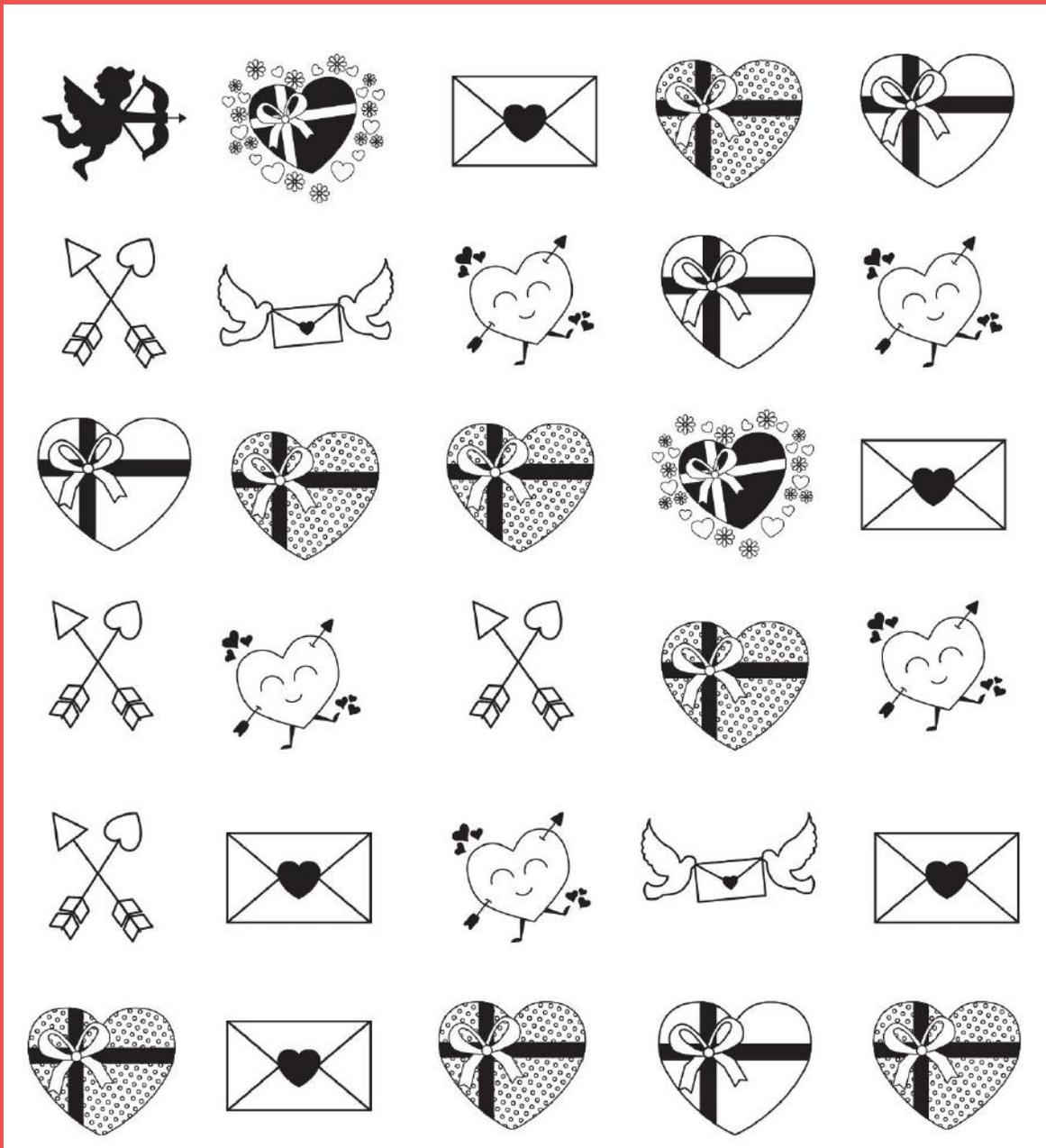
« Oh! Mais tu me flattes! » réponds la dame toute contente.

Le garçon regarde ses doigts et se met à compter en chuchotant. « Bien attendez madame, je n'ai pas encore fait l'addition! »



J'espionne

Trouvez combien de chaque dessin est caché dans l'image.



Magazine VIVRE +

Consultez la plus
récente publication
gratuitement

[Cliquez
pour obtenir](#)

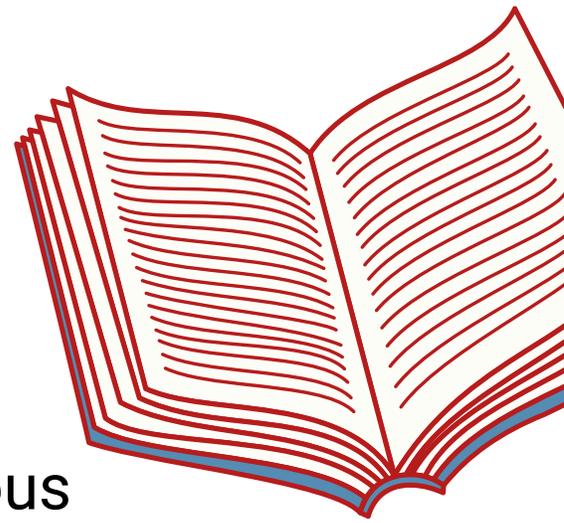


RIONS UN PEU

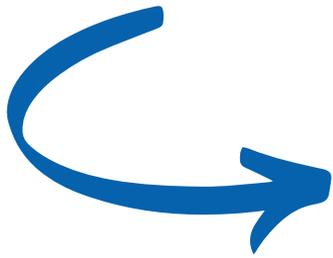
LES TÊTES À CLAQUES
«LA ST-VALENTIN»

[Cliquez pour
visionner](#)





Devenez membre gratuitement si vous habitez dans la région du Niagara



**Naviguez dans la section
Digital Media**



**Accédez à des livres
numériques et encore plus!**

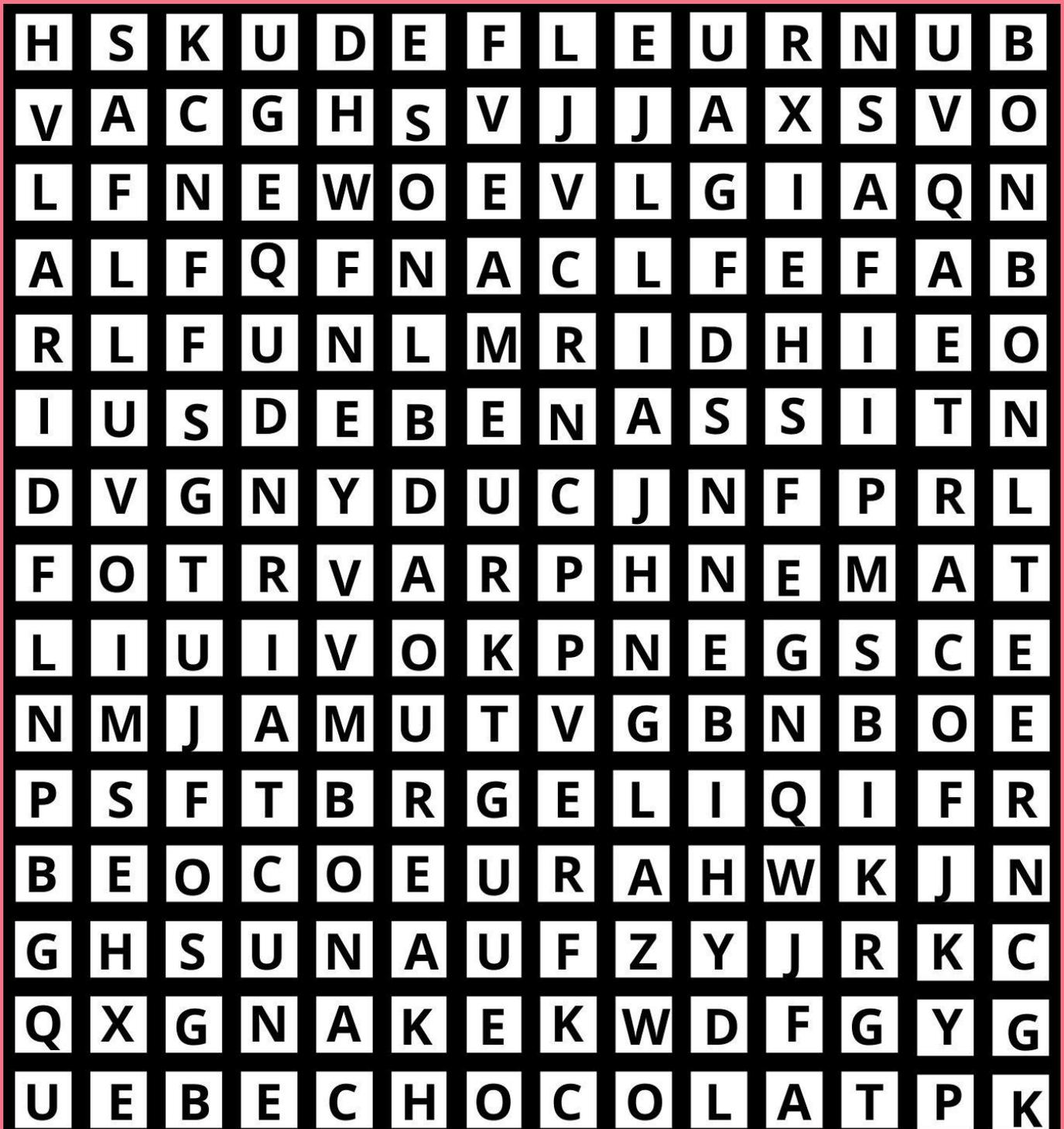
Cherchez pour *français* dans la barre de recherche pour obtenir des résultats de lecture en français

www.WellandLibrary.ca



Mot caché

FLÈCHE, BONBON, CARTE, ROUGE, FUN, AMI, COEUR,
AMOUR, FLEUR, ROSE, CHOCOLAT, VALENTIN



Expressions du coeur

Trouvez des mots qui se terminent par le son « coeur »

1. Ex. Personne qui fait une chronique à la radio

Chroniqueur

2. Boisson alcoolisée

3. Le gagnant est aussi le

4. Un bandit, un escroc

5. Qui a un goût particulier pour la moquerie

réponses à la dernière page

RECETTES À CUPIDON



BISCUITS À LA CONFITURE

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)



GÂTEAU AU CHOCOLAT AU COEUR FONDANT

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)

CHANSON QUI TOUCHE LE COEUR

À écouter, cette prestation de la chanson de Céline Dion –
S'il suffisait qu'on s'aime – d'un jeune garçon à l'émission
The Voice Kids France (La Voix en France)



[Cliquez-ici pour écouter](#)

Bonne
fête aux Valentins et
Valentines aînés du mois
de février.



LA VALEUR DE L'AMITIÉ

Un jour, lorsque j'étais étudiant au secondaire.....j'ai vu un compagnon de ma classe marchant pour retourner à sa maison. Il s'appelait Yves. Il était chargé de tous ses livres et j'ai pensé: pourquoi était-il en train d'apporter tous ses livres à sa maison le vendredi? Il doit être un zélé. J'avais déjà des plans pour toute la fin de semaine: fêtes et partie de football avec mes amis le samedi après-midi. Donc, j'ai haussé les épaules et j'ai poursuivi mon chemin. Pendant que je marchais, je vis un groupe de garçons courant vers lui. Lorsqu'ils le rattrapèrent, ils jetèrent tous ses livres et lui firent un croc en jambes qui le fit tomber. J'ai vu que ses lunettes volèrent et tombèrent sur le sol à trois mètres de lui. Il regarda vers le haut et j'ai pu voir une terrible tristesse dans ses yeux.

J'en fus tout bouleversé. Alors, j'ai couru vers lui tandis qu'il marchait à quatre pattes en cherchant ses lunettes. Je vis des larmes dans ses yeux. J'approchai mes mains à ses lunettes et lui dis: ces garçons sont des idiots, ils ne devraient pas faire cela. Il me regarda et dit: Merci!. Il avait un grand sourire sur son visage, un de ces sourires qui montraient une véritable gratitude. Je l'aidai à ramasser ses livres. Il vivait près de ma maison. Je lui demandai pourquoi je ne l'avais pas vu avant et il me raconta qu'il venait de changer d'école, une école privée. Je n'avais jamais vu quelqu'un qui allait à une école privée.

Nous avons marché jusqu'à la maison. Je l'ai aidé à porter ses livres. Il paraissait être un bon garçon. Je lui demandai s'il voulait jouer au football le samedi avec moi et mes amis, et il accepta. Nous sommes restés ensemble toute la fin de semaine. Plus je connaissais Yves, mieux nous étions, autant moi que mes amis. Le lundi matin arriva et Yves était là, de nouveau, avec une énorme pile de livres. Je m'arrêtai et lui dis: tu vas te faire de bons muscles si tu transportes tous ces livres tous les jours. Il a ri et m'en a donné la moitié pour que je l'aide. Durant les quatre années suivantes, nous sommes devenus les meilleurs amis. Lorsque nous étions déjà pour terminer le secondaire, Yves décida d'aller à l'Université d'Ottawa et moi à celle de Laurentienne. Je savais que nous serions toujours amis, que la distance ne serait pas un problème. Il étudierait la médecine et moi l'administration, avec une bourse de football. Le grand jour de la graduation arriva.

Il prépara le discours. J'étais heureux de ne pas être celui qui devait parler. Yves semblait vraiment bien. Il était une de ces personnes qui s'étaient trouvées lui-même durant le secondaire, il s'était amélioré dans tous les aspects, il se voyait bien avec ses lunettes. Il avait plus de rendez-vous avec les filles que moi et toutes l'adoraient. Caramba!, quelquefois jusqu'à ce que je me sentais jaloux...

Aujourd'hui, c'était un de ces jours. J'ai pu voir qu'il était nerveux pour le discours, alors je lui ai donné une petite tape dans le dos et lui dis: tu vas être génial, mon ami! Il me regarda avec un de ces regards (vraiment de remerciement) et me sourit: Merci! me dit-il. Il nettoya sa gorge et commença son discours: la graduation est un bon moment pour dire merci à tous ceux qui nous ont aidé au travers de ces années difficiles; tes parents, tes professeurs, tes frères, peut-être quelque entraîneur.....mais principalement tes amis. Je suis ici pour vous dire qu'être ami de quelqu'un est le meilleur cadeau que nous pouvons donner et recevoir et, à ce sujet, je vais vous raconter une histoire. Je regardais mon ami incrédule lorsqu'il commença à raconter l'histoire de premier jour où nous nous sommes connus. Cette fin de semaine, il avait planifié de se suicider. Il parla comment il nettoya son vestiaire et pourquoi il amenait tous ses livres avec lui: pour que sa mère ne doive pas aller après les ramasser à l'école.

Finalement, il me regardait et me souriait. Heureusement, j'ai été sauvé. Mon ami m'a sauvé de faire cette chose irrémédiable. J'écoutais avec étonnement cet élégant et populaire garçon qui racontait à tous ce moment de faiblesse. Ses parents aussi me regardaient et me souriaient avec ce même sourire de gratitude. A ce moment-là, je me rendis compte de la profondeur de ses paroles: ne sous-estime jamais le pouvoir de tes actions. Avec un petit geste, tu peux changer la vie d'une autre personne, en bien ou en mal. Dieu nous met chacun face à la vie des autres pour les influencer d'une quelconque manière. Les amis sont des anges qui nous portent dans leurs bras lorsque nos ailes ont des problèmes pour se rappeler comment voler.

Si seulement nous étions plus tolérants avec les autres, alors, nous donnerions la possibilité de connaître des gens merveilleux, ne croyez-vous pas?

Si j'étais...

Si j'étais une fleur une fleur,
Je t'offrirais le bonheur de mon coeur,
Si j'étais un oiseau,
Je t'emmènerais au-dessus de l'eau,
Si j'étais un bateau,
Je te ferais voguer sur l'eau,
Si j'étais un parfum,
Je t'embaumerais tous les matins,
Si j'étais un perroquet,
Je te ferais un bouquet avec mes
plumes colorées,
Mais je ne suis qu'un enfant,
Et je t'ai fait un poème,
Pour te dire que je t'aime.

DEVINETTE

Qu'est ce qu'un mouton
dit à son amoureuse?

Réponse:
Je t'êêêêêêême!



CHARADE

Mon 1er vient après P mais avant R
Mon 2e est un oiseau qui parle trop
Mon 3e est un talent que l'on peut avoir
Mon tout a beaucoup de travail le jour de
la Saint-Valentin



réponse à la dernière page

PENSÉE DU JOUR

LA RECETTE DE L'AMITIÉ

Préparation: 30 minutes quotidiennes
au minimum

Cuisson: toute la vie

INGRÉDIENTS

- 1 beau coeur pur
- 1kg de sincérité
- 500 grammes de bonne volonté
- 3 cuillères d'humour, de bonne humeur et de compréhension

PRÉPARATION

- Préparez votre coeur: ôtez-en la jalousie et rancœur jusqu'à obtenir une sincérité pure.
- Beurrez généreusement de soutien inconditionnel.
- Ajoutez de la bonne volonté finement râpée.
- Parsemez d'humour et de bonne humeur ciselés.
- Présentez ce plat chaud avec le sourire à chaque fois que l'occasion s'en présentera.



INFO SANTÉ

COVID-19

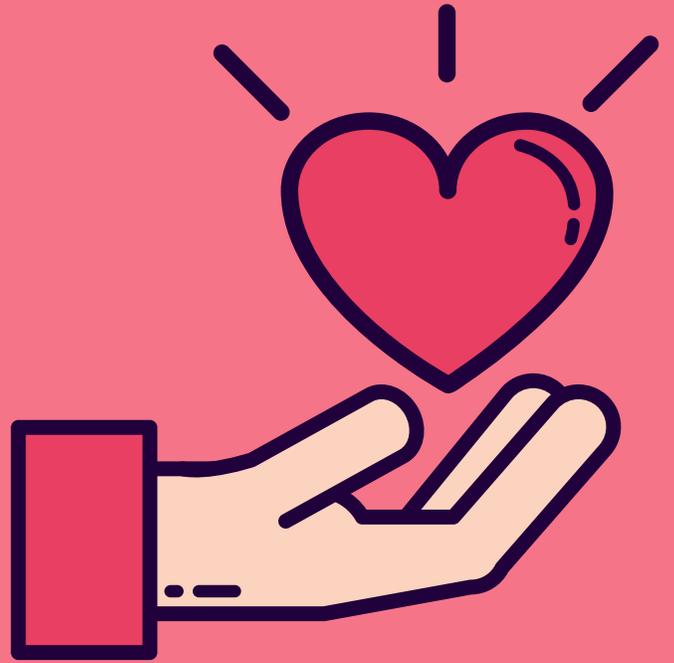
Différenciez les symptômes du rhume, de la grippe et de la Covid-19

Consulter l'article et le tableau des symptômes



Ou visitez le
<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/rhume-grippe-covid-19/>

MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario

Entité²



**Croix-Rouge
canadienne**

Canada 

Toutes les saisons sont bonnes pour cotiser



Découvrez les avantages
de cotiser toute l'année.

Date limite pour cotiser au REER pour
l'année d'imposition 2020 : 1^{er} mars 2021
1 800 CAISSES | desjardins.com/reer-celi

 **Desjardins**



**Un bisou sur ta joue
Une fleur dans ton coeur
Un sourire pour te dire
Joyeuse Saint-Valentin**

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier
Mise en page par Justin Gauthier (Arcfire Media)

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