

# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AVRIL 2021 – BULLETIN #13




ÉDITION  
ANNIVERSAIRE DU  
CLIN D'OEIL AMICAL



# MOT DE MURIEL

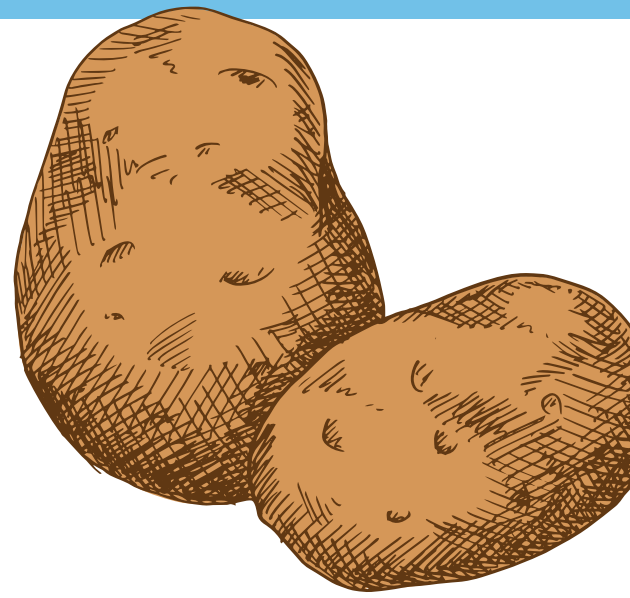
Le Clin d'Oeil amical de Muriel fête 1 an d'existence! Alléluia! Qui aurait pensé que ma petite idée à 3 heures du matin au début de la pandémie, en avril 2020, ferait boule de neige.



J'en ai des frissons juste à y penser! Il y a environ 15 000 aînés francophones partout au Canada et un peu aux États-Unis qui l'attendent avec joie par courriel ou par la poste à chaque mois. Je veux sincèrement remercier toutes les personnes, les organismes, mes commanditaires et mes partenaires qui ont cru dans ce petit projet depuis le tout début. Je veux aussi dire merci du fond de mon coeur à tous ceux qui m'encouragent et m'appuient constamment dans cette initiative. Vos nombreux commentaires positifs et votre aide précieuse me donnent l'énergie et le goût de poursuivre ma petite aventure pendant cette crise folle. Continuez à me donner des idées, des suggestions et de m'envoyer des photos car mon but est que mon bulletin Le Clin d'Oeil amical soit par et pour les gens de 50 ans et plus. Merci à mon fils aîné Justin qui donne définitivement de la vie et de la magie à chaque édition par sa grande créativité et son imagination incroyable au niveau technique. 

## SAVIEZ-VOUS QUE LA POMME DE TERRE...

- est riche en glucide, potassium, magnésium et fibre
- est considérée comme un légume complet
- a une quantité impressionnante de vitamines et minéraux, notamment la vitamine C, la vitamine B1 et B3.



## Charade

Mon premier est le petit du boeuf

Mon deuxième est la 11e lettre de l'alphabet

Mon troisième se fait avec du savon

Mon quatrième se respire

Mon tout permet de maîtriser une langue quand on en a beaucoup



# La Poutine

## Origine et faits intéressants

C'est dans les régions rurales du Québec que la poutine fait son apparition dans les années 50'. Son origine précise est un débat qui se poursuit à ce jour, mais une chose est plus ou moins certaine, la poutine est le produit de nombreuses améliorations.



Sa popularité gagne du terrain au Canada grâce à l'aide de Burger King et de McDonald's, ce qui laisse place à de nombreuses petites pouteries. En Europe, le plat est adopté dans les pays où les pommes de terres sont abondantes, et porte parfois le nom de Raspoutine.

Dans plusieurs communautés, la poutine est adoptée et modifiée. On y retrouve alors la poutine italienne avec de la sauce à spaghetti, la poutine irlandaise aux lardons et la poutine végétarienne avec une sauce aux légumes.



# BLAGUE DU JOUR

Le médecin qui suivait une dame de quatre-vingts ans prend sa retraite. Son nouveau médecin lui demande de lui apporter la liste de ses prescriptions à sa prochaine visite.

Alors que le jeune médecin parcourt la liste de ses médicaments, il écarquille les yeux en voyant qu'elle avait une prescription pour la pillule contraceptive.

-Madame Dubois, est-ce que vous vous rendez compte que c'est LA PILLULE?

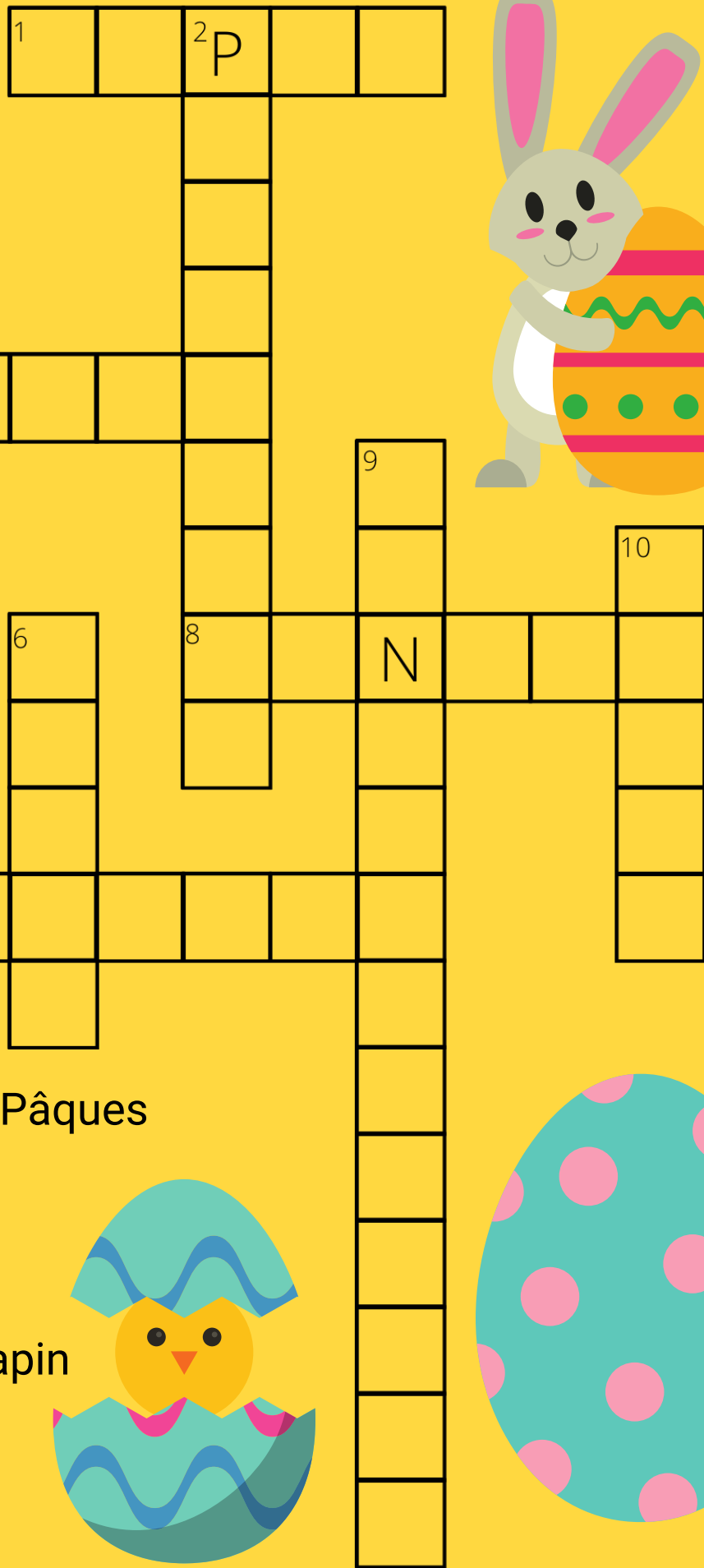
-Bien sûr, répondit-elle, ça m'aide à dormir.

- Madame Dubois, je vous assure qu'il n'y a RIEN là-dedans pour faire dormir, ce sont des pilules contraceptives. Vous n'en avez plus besoin.

-Oui, mon cher, je sais tout cela. Mais, chaque matin j'en écrase une et je la mélange au jus d'orange de ma petite fille de seize ans. Et croyez-moi, ça m'aide à dormir tranquille.



# Mots croisés de Pâques



## Indices

1. Petit animal qui représente Pâques
2. Saison
3. Sur la tête
4. Lâissé par Jeannot Lapin
5. Lâissé aussi par Jeannot Lapin
6. Enfant de Dieu
7. Fleur au printemps
8. Pour tenir ses oeufs
9. Le 2 avril 2021



10. Symbole religieux

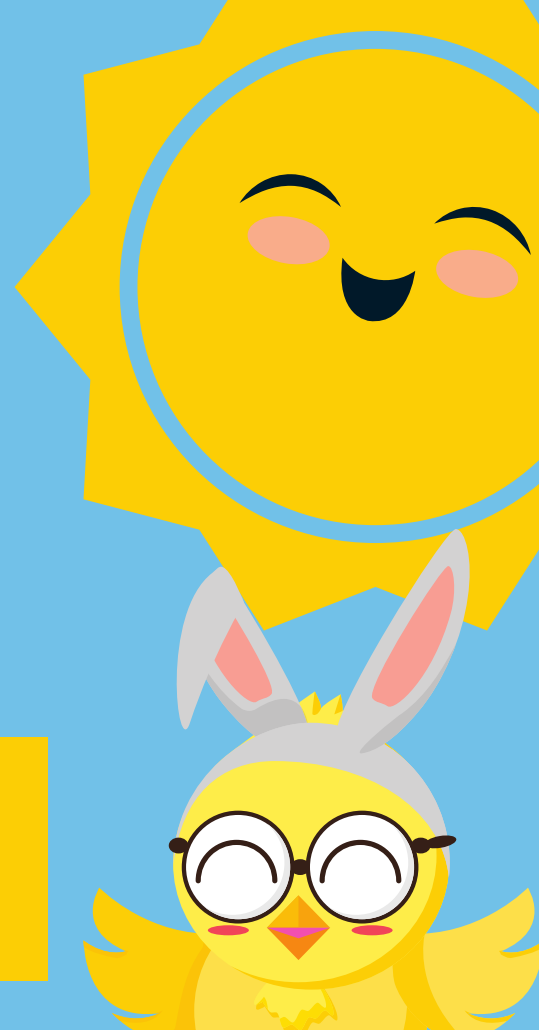
1. lapin 2. printemps 3. chapeau 4. chocolat 5. oeuf 6. Jésus 7. tulipe 8. panier 9. vendredi saint 10. croix

# CHANSONS SOLEIL

Cliquez sur un titre de chanson  
pour l'écouter

[Louez-le — Église Lyon Centre](#)

[La danse des canards — J.J. Lionel](#)  
[/ Live dans les Années Bonheur](#)



## RIONS UN PEU LES TÊTES À CLAQUES LE POISSON D'AVRIL



[Cliquez pour](#)  
[visionner](#)

# Ampoule de réflexion

Quand j'avais 4 ans, mon frère avait la moitié de mon âge. Désormais j'ai 18 ans. Quel est l'âge de mon frère?

*Réponse à la dernière page*



Bonne fête aux cocos d'avril! C'est à votre tour de vous laisser parler d'amour!





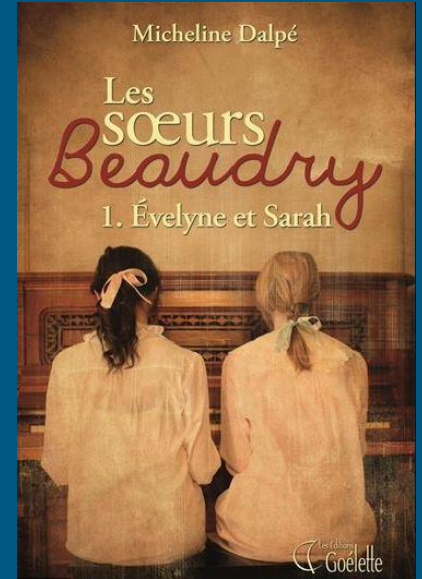
# Les Bouquineux

*Recommandation mensuelle pour les passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne*



## **Les soeurs Beaudry tome 1 Évelyne et Sarah**

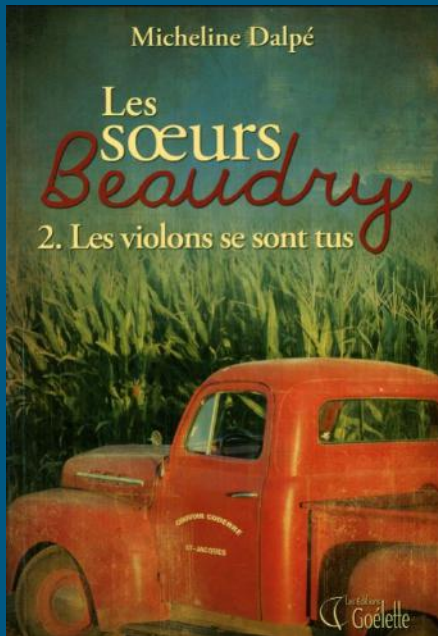
Synopsis: Dans ce premier volet, Micheline Dalpé fait honneur à la culture et au patrimoine québécois en présentant l'histoire émouvante d'une famille habilement dissimulée derrière des portes closes et de grands secrets.



## **Les soeurs Beaudry tome 2 Les violons se sont tus**

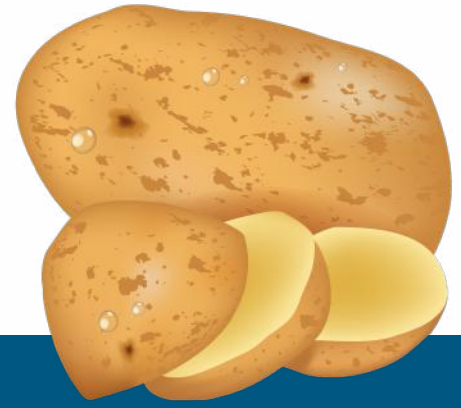
Synopsis: Dans ce tome, l'arrivée de la guerre et de la tuberculose bouleverseront leur vie plus profondément que jamais.

Représentantes d'une génération où l'émancipation féminine se profile, où les progrès technologiques donnent le vertige, elles n'ont pas dit leur dernier mot et lutteront pour obtenir leur bonheur tant espéré.



**Disponible en ligne: à la bibliothèque publique de Welland ou dans la région du Niagara en signalant [lesbouquineux@gmail.com](mailto:lesbouquineux@gmail.com)**

# RECETTES AUX POMMES DE TERRE



## *Beignes à la pomme de terre*

Préparation: 30 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)

## *Gnocchis de pommes de terre*

Préparation: 55 min

Cuisson: 80 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez pour d'autres recettes aux pommes de terre](#)



# L'arc-en-ciel

## Pourquoi un-arc-en ciel a 7 couleurs?

Lors de son expérience de décomposition de la lumière par un prisme, Isaac Newton a observé ces 6 couleurs. Mais il a ajouté indigo pour faire coïncider le nombre de couleurs avec le chiffre sept.

## Pourquoi la forme d'une arche?

L'arc-en-ciel se forme lorsque des rayons lumineux provenant du Soleil passent au travers de gouttes de pluie. À l'intérieur, ils sont diffractés, réfléchis et dispersés jusqu'à former ce surprenant phénomène. Ces gouttes sont approximativement sphériques et réfractent la lumière d'environ 40°

## Petit défi: Quelles sont les 7 couleurs de l'arc-en-ciel?

1. r\_\_\_\_\_
2. o\_\_\_\_\_
3. j\_\_\_\_\_
4. v\_\_\_\_
5. b\_\_\_\_
6. i\_\_\_\_\_
7. v\_\_\_\_\_



## **Prière de *La Semaine* en ce temps de Pâques:**

**Lundi: Journée de lessive**

**Seigneur, aide-moi à me laver de mon égoïsme et de mon orgueil, afin de te servir dans une parfaite humilité durant la semaine qui commence.**

**Mardi: Journée de repassage**

**Seigneur, aide-moi à repasser tous les plis des préjugés que j'ai accumulés depuis des années afin que je puisse voir la beauté intérieure des autres.**

**Mercredi: Journée de raccommodage**

**O Mon Dieu, aide-moi à racommoder ma conduite afin de ne pas être un mauvais exemple pour les autres.**

**Jeudi: Journée de nettoyage!**

**Seigneur Jésus, aide-moi à me nettoyer de toutes les fautes que j'ai cachées secrètement dans les recoins de mon coeur.**

**Vendredi: Journée de magasinage**

**O mon Dieu, donnez-moi la grâce de magasiner sagement afin d'acheter le bonheur éternel pour moi et tous ceux et celles qui ont besoin d'amour.**

**Samedi: Journée pour cuisiner**

**Aide-moi mon Sauveur, à mijoter un gros chaudron d'amitié, d'amour et de le servir avec un bon pain de bonté humaine.**

**Dimanche: Le jour du Seigneur**

**O mon Dieu, j'ai préparé ma maison pour toi. S'il te plaît, viens dans mon coeur afin que je puisse passer la journée et le reste de ma vie en ta présence.**





# ATELIER D'ARTS VISUELS

SPÉCIAL  
AINÉS  
(55+)



AVEC NADINE MARAIS

JEUDI DE 10H À 11H SUR ZOOM

MATÉRIEL REQUIS : CRAYONS, PAPIER, PEINTURE

"LE BUT DES COURS D'ART N'EST PAS D'OBTENIR UN RÉSULTAT PRÉCIS  
MAIS DE SOLLICITER VOTRE IMAGINATION, VOTRE INTUITION, ET VOS  
ÉMOTIONS"

INSCRIPTIONS PAR COURRIEL À [INFO@CENTREFRANCAIS.CA](mailto:INFO@CENTREFRANCAIS.CA)



CENTRE **FRANCOPHONE**  
HAMILTON



## Yoga sur chaise en français avec Myriam

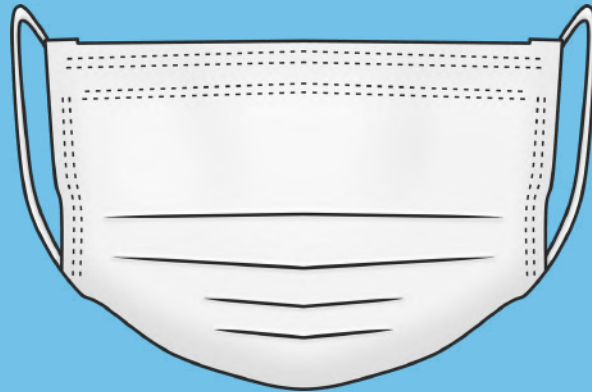
Chaque mardi de 10h à 11h  
Gratuit (financé par La Croix Rouge Canadienne)  
Sur Zoom

Pour vous inscrire, envoyez un courriel à  
[info@centrefrancais.ca](mailto:info@centrefrancais.ca) ou laissez un message sur  
la boîte vocale du 905-547-5702.

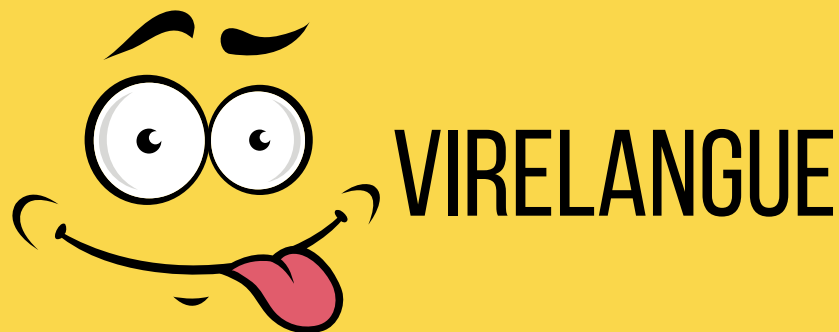


# Le côté humoristique de la pandémie

C'est aujourd'hui que j'ai compris l'importance du masque. Je suis passé à un mètre de quelqu'un à qui je dois de l'argent. Il ne m'a pas reconnu.



Faire l'épicerie, c'est rendu comme une partie de Pac-Man. T'essayes d'éviter les autres, tu ramasses un fruit et tu repars toujours en évitant de rentrer en contact avec les autres.



**Combien de fois pouvez vous dire chacune de ces phrases dans 1 minute?**

Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien

Douze douches douces

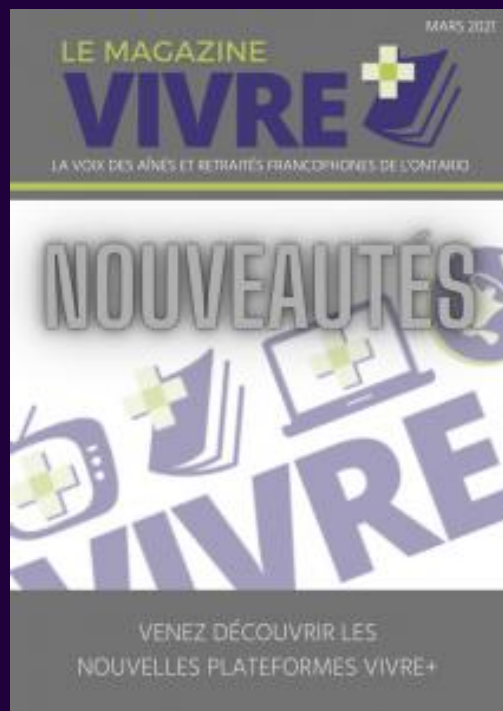
# Vous avez raté un exemplaire du Clin d'Oeil?

Retrouvez-les ici en cliquant sur les logos



## Procurez-vous également le VIVRE+

Cliquez sur le magazine pour y accéder



# INFO SANTÉ

Profitez du printemps, une marche à la fois

[Cliquez ici pour  
consulter l'article](#)

ou retrouvez-la sur [Equilibre.net](http://Equilibre.net)




**Ensemble  
depuis 120 ans**



**Caisse Desjardins Ontario**

## Assemblée générale annuelle virtuelle

Vous êtes cordialement invité à y participer et à prendre connaissance des résultats de votre caisse.

-  **Mardi 20 avril 2021 | 18 h**
-  **Le lien pour assister à l'assemblée est disponible au :**

 [www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)



**À vous de voter!**

Le vote se fera en ligne

Du 21 au 24 avril 2021, rendez-vous sur le [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com) ou sur le site de votre caisse pour voter, par AccèsD, sur le versement de la ristourne et l'élection des administrateurs.

**C'est un rendez-vous!**

 **Desjardins**



# **UNE BRIQUE À LA FOIS**

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE BRIQUE QUI SERVIRA À LA  
CONSTRUCTION D'UNE MOSAÏQUE DANS LE FUTUR JARDIN DE  
SÉRÉNITÉ DU NOUVEAU FOYER RICHELIEU WELLAND.**

**CONTACTEZ : DANIEL KEAYS  
905-734-1400 POSTE 248  
[daniel.keaysefoyerrichelieu.com](mailto:daniel.keaysefoyerrichelieu.com)**

# MERCI À NOS PARTENAIRES



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



**Desjardins**

[www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)



Entité<sup>2</sup>

Fonds  
**Foyer  
Richelieu**  
Welland

PROGRAMME DE SUBVENTIONS AUX PROJETS  
COMMUNAUTAIRES POUR L'INCLUSION DES ÂÎNÉS

**Ontario**







**Restez toujours connectés,  
visez le ciel!**

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](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)**

Réponse: 16 ans