

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MAI 2021 – BULLETIN #14



Je t'aime grand-maman! Je t'aime grand-papa!



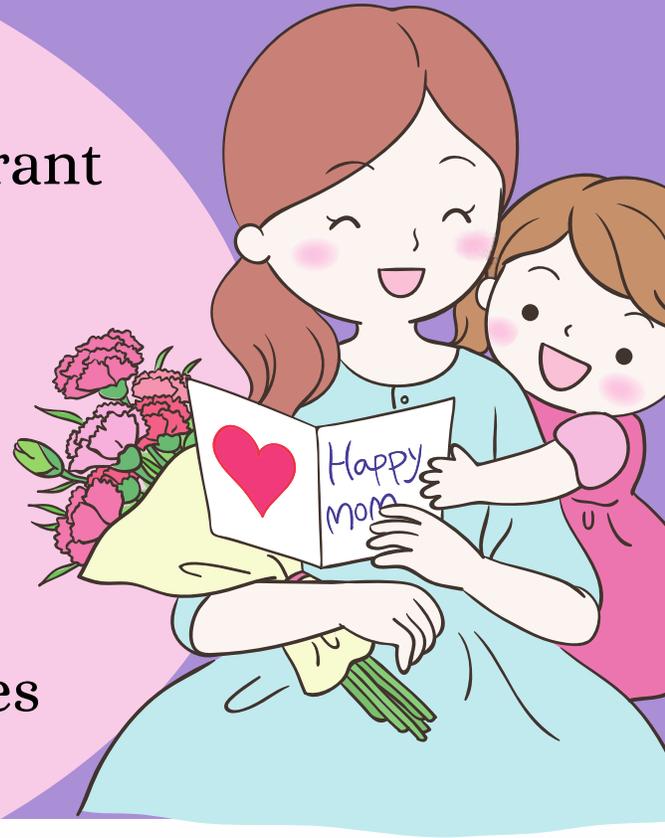
UN PETIT MOT DE MURIEL

Selon moi, le plus beau nom qui existe est celui de MAMAN. Merci à mes fils adorés Justin et Nicolas qui me donnent ce cadeau du ciel. Je flotte toujours de joie et de bonheur quand je les entends prononcer le mot maman. Je vous aime gros comme le ciel. ❤️

Je souhaite à chacune des mamans et des grands-mamans d'avoir bientôt la chance d'embrasser et de passer du bon temps avec vos enfants et vos petits-enfants. La pandémie nous empêche de faire beaucoup de choses mais une chose qui est certaine, c'est qu'elle ne peut pas nous enlever l'AMOUR et l'AMITIÉ que nous avons pour nos enfants, nos petits-enfants, notre famille, nos amis et nos collègues. ❤️

Saviez-vous quels sont les cadeaux les plus populaires pour la fête des mères?

- une boîte de chocolats
- un repas dans un bon restaurant ou un de son choix
- des objets de décoration
- un joli bouquet de fleurs
- une sélection de bons livres
- des petites bougies parfumées

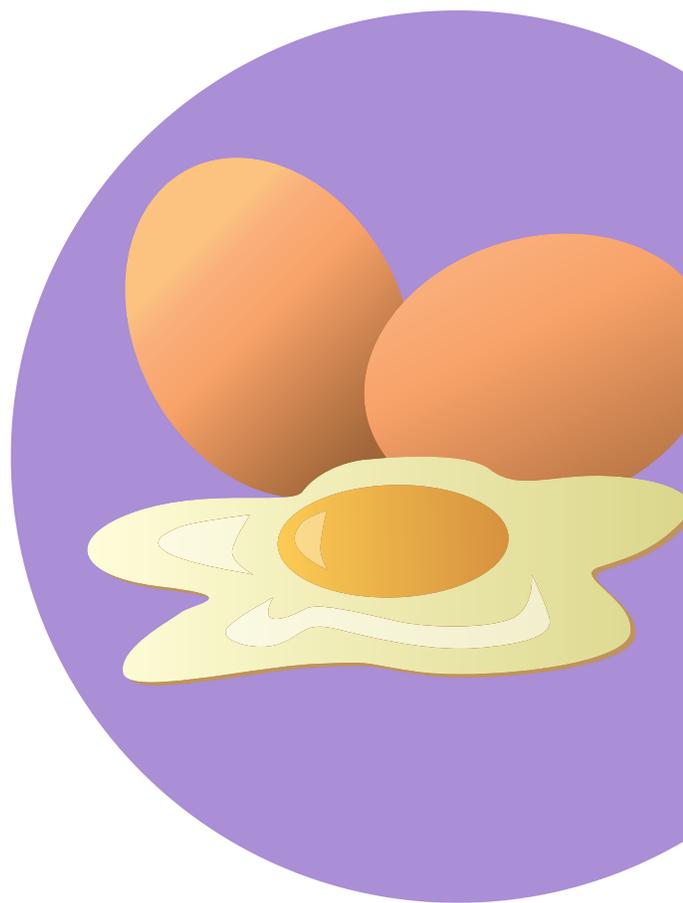


Pensez à votre maman et quels mots vous viennent immédiatement à l'esprit:



SAVIEZ-VOUS QUE LES OEUFS SONT...

- riches en protéines
- fournissent de bonnes graisses
- contiennent des antioxydants bons pour les yeux
- a un effet coupe-faim
- contient de la vitamine A, D, E, du fer ainsi et de l'acide folique



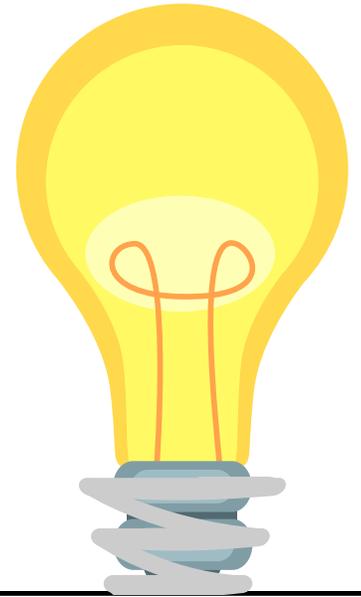
Pourquoi y a-t'il des oeufs blancs et des oeufs bruns?

La couleur de l'oeuf dépend majoritairement de la couleur du plumage de la poule. Les poules blanches ont généralement des oeufs blancs et les poules au plumage brun des oeufs bruns. La diète de la poule peut aussi faire une différence dans la couleur. En fait de nutrition, les deux couleurs sont aussi bonnes l'une que l'autre pour la santé.



Ampoule de réflexion

Complétez les additions à l'horizontale et à la verticale, en inscrivant dans chacun des cercles un des nombres indiqués à la droite de la grille.



$$11 + 2 + \bigcirc = 16$$

+ + +

$$\bigcirc + 18 + \bigcirc = 36$$

+ + +

$$\bigcirc + \bigcirc + 10 = 27$$

= = =

22 28 29

18 16

8 3

9 2



BLAGUE DU JOUR

Arthur a 90 ans. Il a joué au golf tous les jours depuis sa retraite il y a 25 ans.

Un jour, il rentre chez lui complètement découragé :
« C'est fini », dit-il à sa femme. « J'abandonne le golf. Ma vue est rendue si mauvaise... après que j'aie frappé la balle, je ne peux pas voir où elle va. »



Sa femme lui dit :

« Pourquoi n'amènes tu pas mon frère avec toi au golf et essaie une dernière fois.»

« Ton frère a 103 ans! » répond Arthur. « Il ne peut pas m'aider. »

« Il a peut-être 103 ans », dit sa femme, « mais il a une vision parfaite! »

Alors, le lendemain, Arthur se rend au terrain de golf avec son beau-frère.

Il place sa balle sur le tee, s'élance, frappe puis cherche la balle au loin. Il se tourne vers son beau-frère :

« As-tu vu où est allée ma balle? »

« Bien sûr que je l'ai vue. Ma vision est parfaite »

« Excellent! Où est-elle? »

« M'en rappelle plus...»



C'est le printemps et les animaux crient de joie!
Connaissez-vous le cri de ces animaux?



Démêlez les lettres suivantes pour le découvrir!



1. Le chevreuil

ATRI: _____

2. La grenouille

SEOACS: _____

3. Le chat

LIMEUA: _____

4. Le cochon

GGEONR: _____

5. La vache

GELUME: _____

6. Le cheval

TNNIHE: _____

7. Le mouton

ÊBEL: _____

8. Le loup

EUHRL: _____

9. La pie

SEJCASA: _____

10. L'éléphant

RTIARB: _____

11. Le hibou

UEULHL: _____

12. Le lion

GRTIU: _____

CHANSONS SOLEIL DÉDIÉES AUX MAMANS

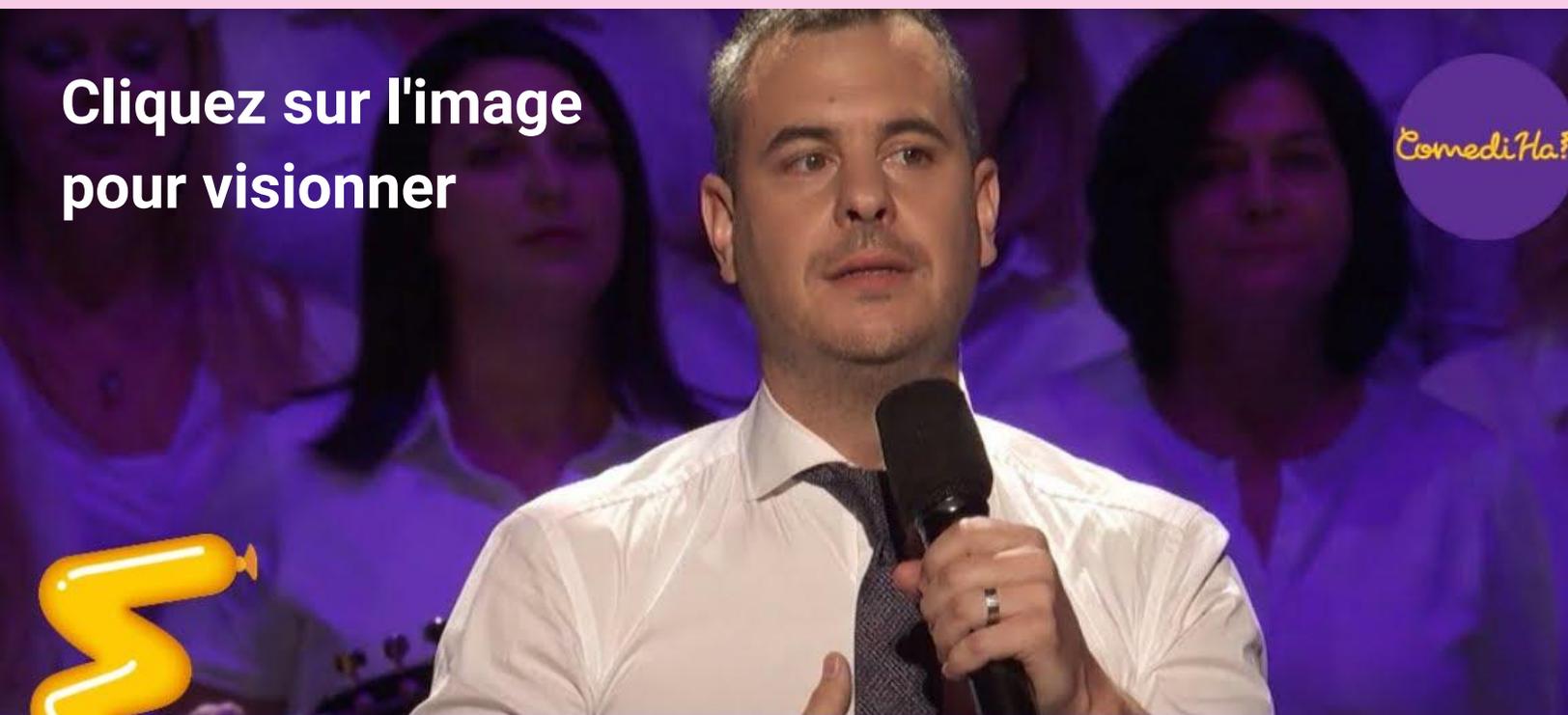
Cliquez sur un titre de chanson pour l'écouter

[Maman avec les Soeurs Marleau -
Diane Denyse et Marie Marleau](#)

[Une maman \(Hommage à toutes
les mamans\) - Silvère Burlot](#)



Cliquez sur l'image
pour visionner



PIERRE HÉBERT
ODE À LA VIE



La signification de la couleur d'une fleur

Quand vient le temps de choisir des fleurs, la couleur est un élément très important.
Pour vous aider, veuillez consulter les significations des couleurs ci-dessous:



Rouge: passion, amour



Bleu: imagination, rêve



Blanc: pureté, fidélité



Orange: vie, bonheur



Vert: nature, espoir



Rose: charme, tendresse

Mauve: succès, loyauté

Bonne fête aux belles
fleurs du printemps
nées au mois de mai!

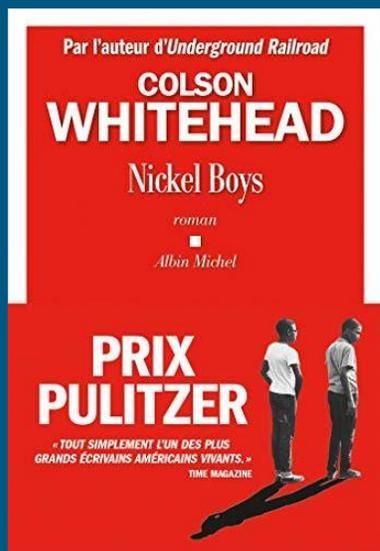


Les Bouquineux

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

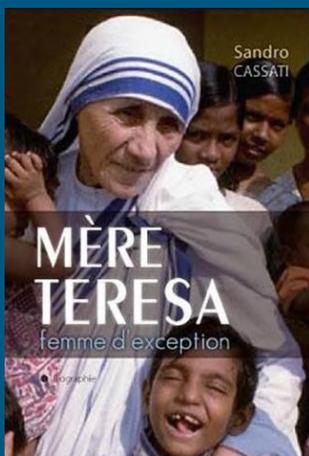


Nickel Boys par Colton Whitehead



Prix Pulitzer 2020. Dans la Floride ségrégationniste des années 1960, le jeune Elwood Curtis prend très à coeur le message de paix de Martin Luther King. Prêt à intégrer l'université pour y faire de brillantes études, il voit s'évanouir ses rêves d'avenir lorsque, à la suite d'une erreur judiciaire, on l'envoie à la Nickel Academy, une maison de correction qui s'engage à faire des délinquants "des hommes honnêtes et honorables".

Mère Teresa femme d'exception par Sandro Cassati



Mère Teresa a consacré sa vie à Dieu et aux démunis "les pauvres parmi les pauvres" en Inde. Cette biographie revient sur les événements qui ont forgé cet étonnant caractère. Une personnalité parfois contestée mais qui a marqué durablement l'histoire religieuse de son empreinte.

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

RECETTES AUX OEUFS



Nouilles ramen aux oeufs

Préparation: 10 min

Cuisson: 7 min

[Voir cette recette](#)

Oeufs pochés, épinards et lentilles

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez pour consulter d'autres recettes aux oeufs](#)



Les bénévoles... des gens de coeur!

Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure,
Dans un monde où parfois l'indifférence isole,
Les anges existent encore,
Ce sont des bénévoles.

Ces gens par soucis du sort de leur prochain
Prennent un peu de leur temps
pour prendre la main,
En s'oubliant parfois,
Ces gens se dévouent,
Ne les cherchez pas loin, car ils sont parmi nous.

Étant forts discrets, ils ne demandent rien,
Ni argent...Ni merci...
Tout ce qu'ils offrent, c'est leur soutien.
Cependant ce qu'ils donnent n'a pas de prix
Rien ne peut l'acheter
C'est une partie de leur vie.

Et c'est grâce à eux...si pour certains
Chaque jour est un jour de magie plutôt que de chagrin!
Alors juste pour vous, voici un souhait
Puissiez-vous recevoir autant que vous donnez!

Ce que j'aime le plus, c'est pour Maman!

J'ai cueilli trois fleurs des champs
Mais la plus jolie que j'aime tant
Mais la plus jolie, c'est pour Maman.

J'ai trouvé trois cailloux blancs
Mais le plus joli que j'aime tant
Mais le plus joli, c'est pour Maman.

J'ai aussi trois beaux rubans
Mais le plus joli que j'aime tant
Mais le plus joli, c'est pour Maman.

Je n'ai qu'un petit cœur d'enfant,
Mais mon petit cœur qui l'aime tant
Mais mon petit cœur, c'est pour maman.

CHARADE:

Mon premier est le livre le plus vendu au monde.

Mon deuxième est la 3^e voyelle de l'alphabet.

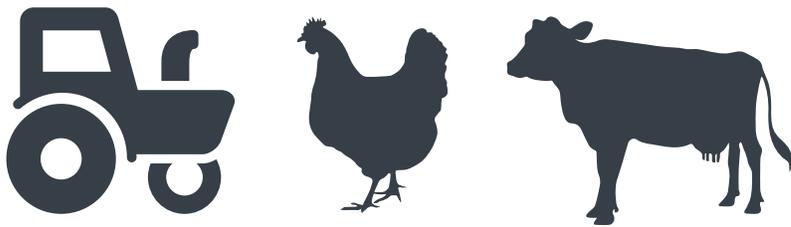
Mon troisième est le contraire de bas.

Mon quatrième est un arbre très recherché pour la fabrication des ponts de bateaux ou même des meubles de jardin.

Mon tout est un endroit où est conservé le savoir.

Silhouettes

En regardant les silhouettes d'objets dans chaque rangée, décidez le mot qui représente leur thème.



F E R M E



P _ I _ T _ _ _ S



_ A _ _ I _ G



M _ G _ _ _ I _ _



O _ _ M _ I _ _ _ S

CONNEXIONG

Connectez et échangez entre générations



Mercredi 13h00 – 14h00

Activité 1 : ConnexionG : Discussions sur des thèmes d'actualité

POUR S'INSCRIRE FAIRE CLICK ICI

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0udeCorjstH9KtNzPW6dASDIPIGL6lJhkD>

Jeudi 09h30 – 10h00

Activité 2 : Ma Fitness Virtuelle

POUR S'INSCRIRE FAIRE CLICK ICI

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwpfuyppqDsiEtAhmHFXh7EQtfwJIPfMmvhG>

Jeudi 10h10 – 10h50

Activité 3 : Mes beaux souvenirs d'enfances

POUR S'INSCRIRE FAIRE CLICK ICI

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZYlce-rrD4uGNCawHpU_S9H57inw0n0NT0y

Pour plus de détails et si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, contacter :

Sébastien Aka Kouakou
Coordonnateur de l'ACFO Régionale Hamilton
coordination@acfohamilton.org
(905)-540-1300



Financé par le
Ministère des services aux
aînés et de l'accessibilité
Canada



Patrimoine
canadien Canadian
Heritage



Le côté humoristique de la pandémie

Traitez son masque comme ses sous-vêtements

Ne pas toucher ou ajuster, surtout en public.

Ne pas emprunter ou prêter.

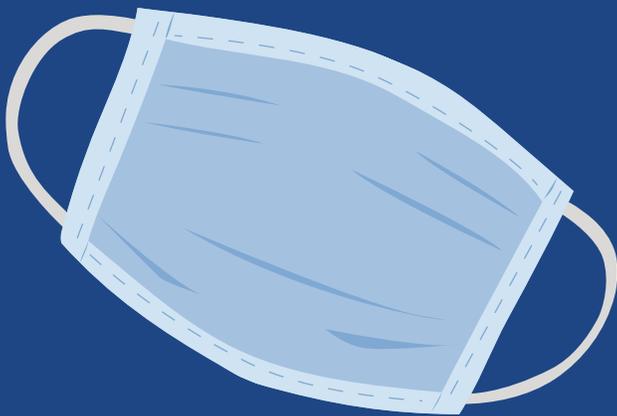
Assurez-vous qu'il soit bien placé et confortable.

Assurez-vous qu'il soit propre.

Assurez-vous qu'il n'est pas à l'envers.

S'il a des trous ou s'il est usé, jetez-le.

S'il est humide, changez-le.



J'ai éternué avec le masque et maintenant je suis à l'hôpital pour me faire recoudre les oreilles!



INFO SANTÉ

Conseils pour réduire le risque d'Alzheimer

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

ou retrouvez-la sur alzheimer.ca/fr



LÂCHER PRISE POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

Je peux contrôler...



- mes décisions
- mes réactions
- mes comportements
- mes efforts
- mes paroles
- mes interprétations
- mes jugements
- les leçons que je tire

Je ne peux pas contrôler...

- le temps qu'il fait dehors
- le futur
- le passé
- l'avis des autres
- les virus
- la vie des autres
- ce que les gens pensent de moi

Muriel parle du Clin d'Oeil Amical à l'émission
Tranches de vie - Épisode 2

Cliquez sur l'image pour visionner



MOTS CROISÉS GRATUITS EN LIGNE

[Cliquez ici](#)
[pour jouer](#)

**1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!**



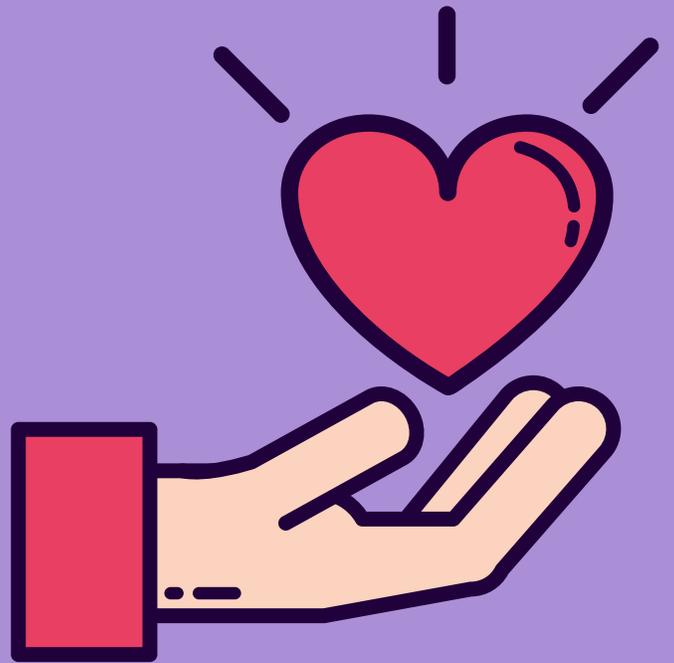
UNE BRIQUE À LA FOIS



**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**

MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario



Entité²

Fonds
**Foyer
Richelieu**
Welland

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

Ontario





**C'est dans les moments les
plus sombres qu'on voit le
mieux les étoiles!**

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

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

NB: Nous voulons souligner les grands-parents et leurs petits-enfants dans nos prochaines éditions. Merci de nous envoyer des photos de vos belles familles.