



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUILLET 2021 – BULLETIN #16



UN PETIT MOT DE MURIEL

Il y a enfin une lumière au bout du tunnel de la pandémie. Alléluia! Qu'il fait bon de sortir de la maison, de respirer l'air pur et frais, d'entendre le chant des oiseaux ainsi que les enfants qui crient et qui rient de bon coeur. On peut aussi passer un peu de temps avec notre famille, nos amis, nos voisins et nos collègues. C'est plus que jamais du gros luxe! Il faut l'apprécier et en profiter au maximum! Je me considère également vraiment chanceuse de vivre au Canada. Vive les Canadiens et les Canadiennes!

SAVIEZ-VOUS QUE LA LAITUE OU LA SALADE EST...

- surtout riche en vitamines B9, C et B
- contient du magnésium
- nourrit les muscles
- protège votre coeur
- contribue à la santé des os
- hautement recommandée dans les régimes hypocaloriques



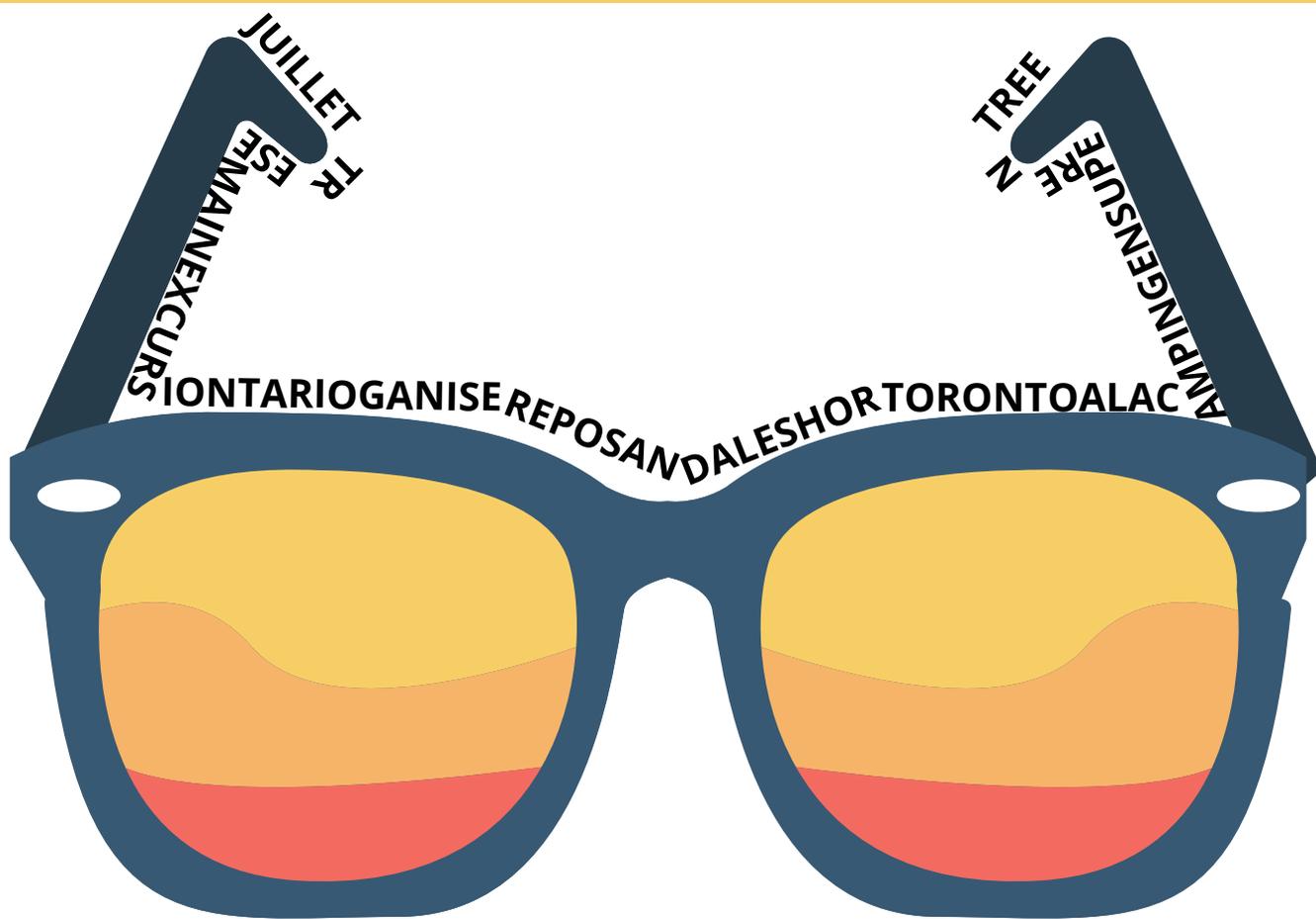
Conseil de grand-maman:

*Coupez toujours la salade à la main, et non au couteau.
Le couteau a un effet oxydant sur les feuilles de salade.*



MONTURE DE LUNETTES

Combien de mots de 3 lettres et plus pouvez-vous trouver dans la lunette de soleil?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

Réponses à la fin

5 cocktails d'été à essayer!

Tirés de cet article par Marika Simard

Consultez d'autres articles de l'auteure

Cocktail vert de l'été

Ingrédients

30 ml (1 oz) de rhum blanc

30 ml (1 oz) de liqueur de melon

120 ml (4 oz) de soda à la lime

15 ml (1/2 oz) de jus de citron ou de lime

3 glaçons

6 feuilles de menthe fraîche

1 zeste de lime



- Dans un verre highball, combinez le rhum, les feuilles de menthe et le zeste de lime.
- Écrasez grossièrement à l'aide d'une cuillère ou d'un pilon.
- Ajoutez les glaçons, le jus de citron et le soda.
- Versez doucement la liqueur de melon afin d'obtenir un cocktail étagé.
- Garnissez d'une feuille de menthe

Mimosa framboises, miel et eau de rose

Ingrédients

Vin mousseux blanc ou rosé

1 tasse framboises congelées

30 mL eau

1/2 tasse miel

1 cuillère à thé d'eau de rose ou plus au goût

Framboises fraîches ou congelées pour décorer (facultatif)



- Chauffez à feu moyen doux les framboises, le miel et l'eau pendant environ dix minutes.
- Fermez le feu et ajoutez l'eau de rose.
- Laissez refroidir et passer la préparation dans du coton à fromage pour enlever les graines et la pulpe.
- Versez le vin mousseux dans des flûtes à champagne.
- Ajoutez environ 15 ml de sirop ou plus au goût et décorez de framboises fraîches.

Rhum punch de Gregory Charles

Ingrédients

3 L de jus d'orange

3 L de jus d'ananas

1 L de sirop de Lime (60 limes)

3 tasses de sucre

500 ml de rhum blanc à 50% d'alcool (Forsyths de Jamaïque ou le Facundo Neo de Porto Rico)

1 litre de rhum brun à 75% ou plus (Coruba, Goslings, Appleton Estate Reserve)

Un peu de muscade



- Mélangez le tout
- Servir froid

Gimlet miel et romarin

Ingrédients

2 oz de gin 3 Lacs

0,75 oz de jus de citron

0,5 oz de sirop de miel

1 tige de romarin frais

Romarin et canneberges (pour décorer)

- Dans un shaker, mélangez tous les ingrédients avec de la glace.
- Filtrez au tamis dans une coupe déjà refroidie.
- Décorez d'une tête de romarin frais et d'une canneberge congelée.



Mocktail aux fraises

Ingrédients

3 oz de grenadine ou de sirop d'érable

2 c. à soupe de lavande séchée

2 tasses de fraises coupées en cube

1 tasse de menthe fraîche

- Dans un pichet, plongez les fraises, la menthe et la lavande dans l'eau.
- Couvrir et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- Ajoutez la grenadine et remuer.
- Décorez de menthe fraîche.



BLAGUE DU JOUR

Alphonse (92ans) et Laurette (87ans) ont décidé de se marier. Ils se rendent à la pharmacie du coin et Alphonse demande au pharmacien :

« Avez-vous des médicaments pour le cœur? »

« Oui, monsieur » répond le pharmacien.

« Avez-vous des médicaments pour la circulation? »

« Mais bien sûr, monsieur »

« Et des médicaments pour les rhumatismes? »

« Bien entendu ,monsieur »

« Et du viagra? »

« Mais oui, monsieur »

« Et des médicaments pour la mémoire? »

« Oui, oui, monsieur »

« Et aussi des vitamines? »

« Bien entendu, aussi, monsieur »

et Alphonse se tourne vers Laurette et lui dit :

« Oui tu as raison , on va déposer notre liste de mariage ici! »





Quiz sur le Canada!



Quelle est la capitale du Canada?

- Montréal
- Ottawa
- Toronto

Comment s'appelle le Premier ministre du Canada en 2017?

- Steven Harper
- Justin Trudeau
- Il n'y a pas de Premier ministre, seulement la reine.

Quelle est la devise nationale?

- In mari et in terra
- Un peuple, un but, une foi
- A mari usque ad mare \ d'un océan à l'autre

Chrysler est une marque de voiture d'origine canadienne.

- vrai
- faux

Comment s'appelle l'hymne national?

- Au Canada
- Le beau Canada
- Ô Canada

Quel est le sport national du Canada?

- Le hockey et lacrosse
- Le golf
- le curling

Quelle(s) est/sont la ou les langue(s) officielle(s) du Canada?

- l'anglais
- l'anglais et le français
- l'anglais et l'espagnol

Dans quelle grande ville du Canada la Tour CN se trouve-t-elle?

- Toronto
- Ottawa
- Montréal

Le Québec est une province du Canada dont la langue officielle est le français.

- vrai
- faux

Lequel de ces groupes de musique est un groupe canadien?

- La Chicane
- Labelle
- Les avions

CHANSONS SOLEIL

Cliquez sur un titre de
chanson pour l'écouter

[Un jour à la fois](#)
[Georges Hamel](#)

[Ça fait rire les oiseaux](#)
[La Compagnie Créole](#)



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



A photograph of two athletes in starting blocks on a track, overlaid with a semi-transparent red filter. The text is centered over this image.

Pensée du jour:

Une minorité d'athlètes participent aux
Jeux Olympiques!

Une minorité d'entre eux remportent
une médaille!

Une minorité de gens au Canada parlent
français!

Soyez fiers de vous compter parmi eux!

Bonne fête aux belles
fleurs de juillet que l'on
nomme des pieds
d'alouettes!

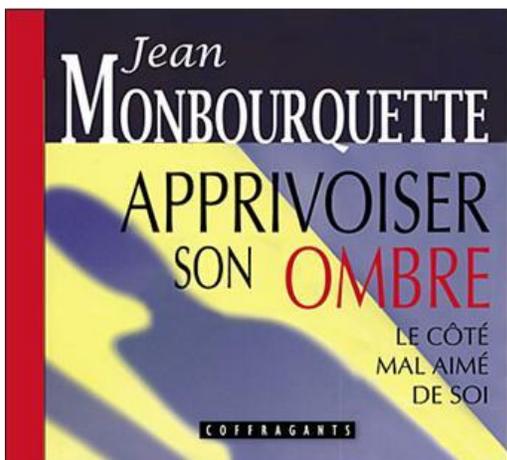


Les Bouquineux

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



Pour accompagner vos matinées ensoleillées du mois de juillet, je vous recommande deux livres écrits par **Jean Monbourquette**, écrivain, psychologue et prêtre.



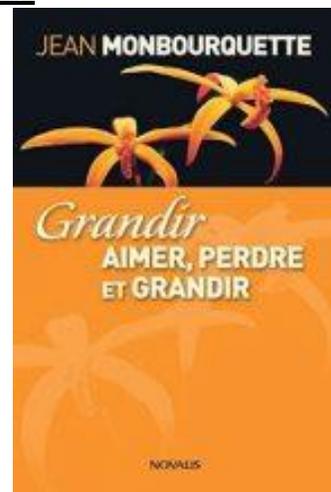
APPRIVOISER SON OMBRE - le côté mal aimé de soi

Comment pourrait-on s'aimer et avoir confiance en soi si une partie de soi, son ombre, est ignorée et milite contre ses propres intérêts? Il faut apprendre à aimer l'ennemi qui habite en soi, plutôt que de s'acharner à le combattre. Un texte pertinent en cette période de pandémie car nous avons le temps nécessaire à l'introspection pour prendre soin de notre santé mentale.

Disponible à la bibliothèque de Welland

GRANDIR - aimer, perdre et grandir

L'auteur s'adresse à ceux et celles qui souffrent à cause d'une perte dans leurs vies. Il éveille en nous un espoir de guérir et de grandir face au deuil.



Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

Bonne lecture!



RECETTES À LA LAITUE



Couppelles de laitue au poulet et à l'ananas

Préparation: 20 min

Cuisson: 8 min

[Voir cette recette](#)

Soupe froide de laitue de radis

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez pour consulter d'autres recettes
avec de la laitue](#)

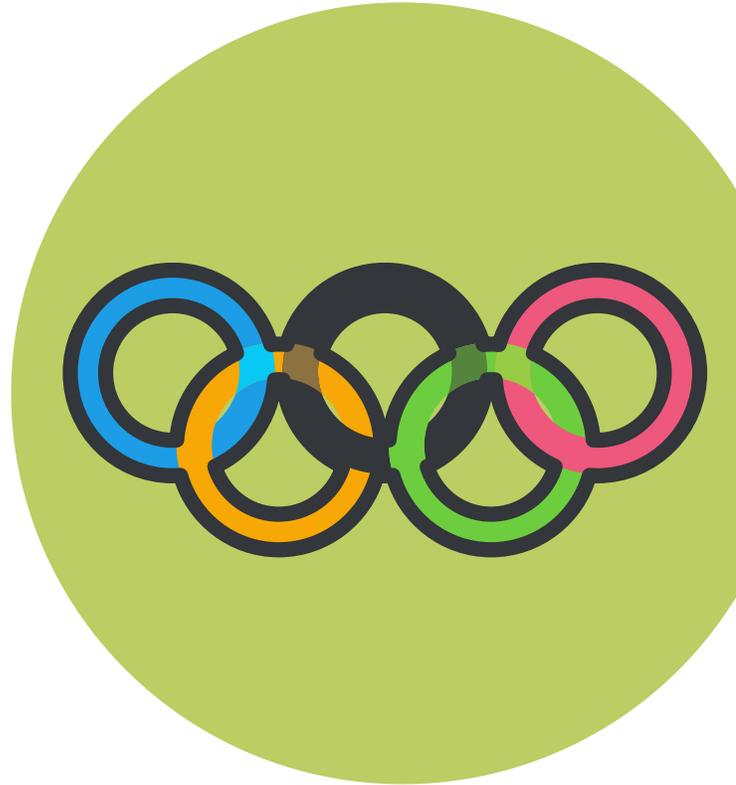
JEUX OLYMPIQUES

Date: 25 juillet au 8 août à Tokyo



Les 5 anneaux olympiques:

- représentent les 5 grandes régions du monde - l'Afrique, l'Amérique, l'Asie, l'Europe et l'Océanie
- chaque drapeau national dans le monde comprend l'une des 5 couleurs, qui sont de gauche à droite: bleu, jaune, noir, vert et rouge.



Faits intéressants sur les Olympiques

Les Jeux Olympiques de Berlin en 1936 ont été les premiers jeux à être télévisés!

Ce n'est qu'en 1990 que les femmes ont eu le droit de participer aux Jeux Olympiques!

L'emplacement des Jeux Olympiques est toujours officiellement annoncé dans sa ville d'accueil et non le pays!

La Norvège a remporté le plus de médailles (263) aux Jeux Olympiques d'hiver depuis le début des Olympiques!

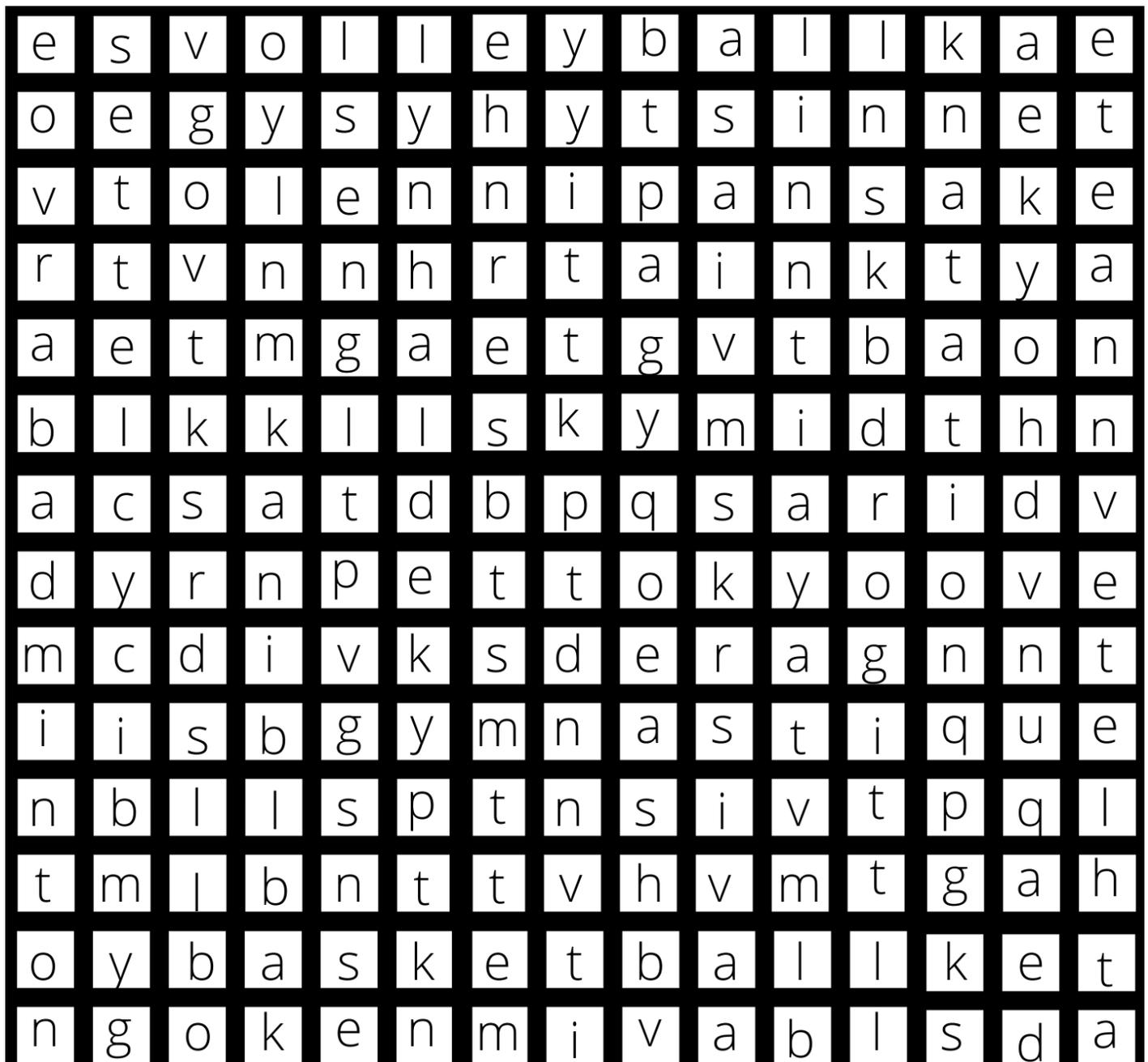


Mot caché



THÈME: Les Olympiques

basketball, sport, Tokyo, gymnastique, tir à l'arc,
natation, badminton, volleyball, bicyclette,
aviron, tennis, athlète



LA CRÈME GLACÉE

Qui a inventé la crème glacée?

Dès la fin du XIXe siècle aux États-Unis, la fabrication de la crème glacée devient rapidement une véritable industrie. En 1851, un marchand de lait de Baltimore nommé Jacob Fussell, lance la toute première fabrique industrielle de glaces.



Quelle est l'origine de la crème glacée?

La glace serait originaire d'Orient et plus précisément en Chine. En effet, c'est au II^e siècle avant Jésus Christ qu'est venue l'idée d'y ajouter du lait de chèvre et du miel ensemble et c'est ainsi que la première forme de crème glacée fut inventée.

New York est aussi reconnue comme la capitale mondiale de la crème glacée.

Quelles sont les saveurs de crèmes glacées les plus populaires au monde?

- Vanille
- Chocolat
- Fraise
- Caramel écossais



Charade

Mon premier est la meilleure carte d'un jeu commun.

Mon deuxième est un nombre qui permet de calculer le diamètre d'un cercle.

Mon troisième est une variété de pommes de terre.

Mon quatrième contient 60 minutes.

Peu de personnes aiment se servir de mon tout.

réponse: Aspirateur (As-Pi-Ratte-Heure)

AMPOULE DE RÉFLEXION

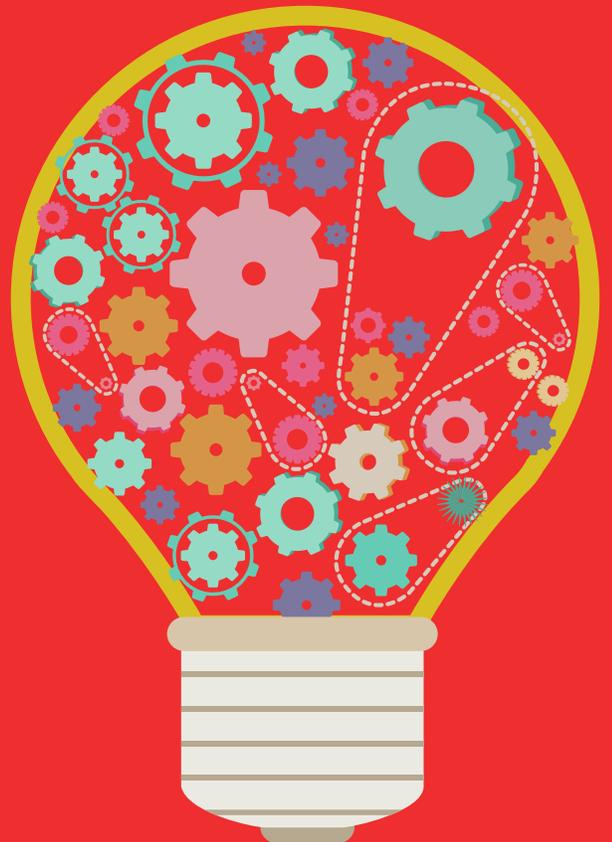
$$9=90$$

$$8=72$$

$$7=56$$

$$6=42$$

$$3=?$$



Réponse à la dernière page

INFO SANTÉ

La pandémie cause malheureusement énormément de stress.

Voici quelques conseils qui peuvent aider à la gestion du stress.



Admets tes limites: Ne te stresse pas inutilement en essayant de régler tous tes problèmes. Choisis ce qui est le plus urgent.

Fais une chose à la fois: Le cerveau travaillera mieux s'il se penche sur une tâche plutôt que plusieurs.

Ralentis: Si tu travailles trop vite, tu commets des erreurs.

Oublie les petits détails: Concentre-toi sur les choses importantes. Ne laisse pas les petits problèmes te distraire.

Ménage-toi: Arrête un peu et fais quelque chose que tu aimes.

Parle à quelqu'un: Le fait de discuter de tes problèmes et préoccupations peut soulager ton stress.

Pense à ta santé: Assure-toi que tu as suffisamment de sommeil, que tu manges bien et que tu fais de l'exercice régulièrement.

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



Fonds
**Foyer
Richelieu**
Welland

Entité²



United Way
Niagara



United Way



**Le temps guérit
presque tout.
Donnez du temps
au temps!**

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**

Réponse (lunette): juillet, lettre, très, semaine, main, aîné, excursion, Ontario, organiser, repos, sandales,
Toronto, total, camping, gens, super, père, entrée

Réponse à l'ampoule de réflexion : 12

Explication: $9 \times 10, 8 \times 9, 7 \times 8, 6 \times 7 \dots$ alors $3 \times 4 = 12$ - On multiplie par le chiffre plus grand que le premier chiffre.