



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AVRIL 2022 – BULLETIN #25




ÉDITION 2E
ANNIVERSAIRE DU
CLIN D'OEIL AMICAL



LE PETIT MOT DE MURIEL

Je suis profondément émue et touchée de vos nombreux témoignages et commentaires positifs. MERCI sincèrement à toutes les personnes, les clubs, les organismes, les associations, les partenaires et les commanditaires qui font du Clin d'Oeil amical l'énorme succès qu'il connaît après seulement 2 ans.

Oui, il y a plus de 50 000 lecteurs passionnés par mois un peu partout dans le monde. J'en ai des frissons et des larmes aux yeux juste à y penser. J'ai créé et fondé en avril 2020 le Clin d'Oeil amical en pleine pandémie afin de mettre du soleil dans la vie de mes aînés adorés. Je peux sincèrement dire que c'est aussi chacun de vous qui mettez du soleil dans ma vie. 

Le Clin d'Oeil amical est PAR et POUR les aînés francophones qui commencent maintenant à l'âge 50 ans. Je lève aussi sincèrement mon chapeau à mon fils aîné Justin Gauthier et sa fiancée Danielle Lavigne qui donnent vie et de la magie à chaque édition par une mise en page hautement créative, originale et professionnelle. Je tiens aussi à souligner Mme Maryse Gauthier de Planification des services de santé en français (Entité 2) et sa fille Stéphanie Tardif qui s'occupent bénévolement de faire parvenir chaque édition par la poste et/ou en personne aux aînés n'ayant pas accès à un ordinateur et/ou de l'internet. Ce cadeau est tellement apprécié des gens.

Je le dis souvent:

Seul on va vite mais ensemble on va très loin!



Témoignages

Voici quelques-uns de nos témoignages parmi nos 5000+....MERCI DU FOND DE NOTRE COEUR!

Merci Muriel pour la rédaction du bulletin et à vous Justin et Danielle pour la mise en page. C'est un bulletin qu'on est fier de recevoir. J'apprécie toujours le contenu...très divertissant...le tout amélioré par une belle mise en page. C'est imprimé sur du papier de qualité; les couleurs aident à apprécier le tout. Je m'assure de partager ce bulletin avec quiconque ne l'aurait pas reçu.

- Germain Bourgeois, St. Catharines

Muriel, Je te remercie du fond du coeur. J'aime vraiment ton Clin d'oeil amical, surtout les "rions", les recettes que j'ai déjà essayées et les mots d'encouragement.

- Francine Legault, Niagara Falls

Bonjour à vous Muriel, pour tous ces petits mots doux envers les aînés.

Merci pour ce respect que l'on ressent à travers vos phrases, vos idées...Merci pour toutes les recettes, les infos et les bons plans!

- Marie-Dominique Emery, France

Chère Muriel...un GRAND MERCI pour tout ce que tu fais pour rendre notre vie d'aîné plus agréable et intéressante. Le

Clin d'Oeil amical vibre sous ton leadership. Je suis particulièrement fière de cette personne si généreuse de mon village natal, Earlton. Caresses.

- Anne Audet-Giroux

Double Clin d'Oeil à toi Muriel et tes acolytes! C'est une source incalculable d'informations et de jeux de toute sorte.

- Père Roland Bonenfant, Québec

Je suis toujours heureux de recevoir ton journal Le Clin d'œil amical, riche en articles variés, en jeux, charades, un peu d'humour.

Continue cette mission de nous garder en lien les uns avec les autres!

- Père Jacques Fortin, Montréal

Félicitations encore une fois pour le bel ouvrage, je ne manque jamais de le lire d'un bord à l'autre!

- Marcel Poulin, Welland

Muriel, c'est tellement génial. Quel talent tu as!! Il y en a pour tous les goûts. Tu en as des idées. It's unbelievable!

- A++ Diane Ledoux, Floride

Merci Muriel pour ce beau chef-d'oeuvre! C'est toujours un plaisir de le lire!

- Julie Chalikoff, London

SAVIEZ-VOUS QUE LA BETTERAVE...



- est un des légumes ayant le meilleur pouvoir antioxydant
- contient de la vitamine B9
- préserve la santé du coeur
- contribue à prévenir le cancer
- améliore la performance sportive
- préserve la santé des yeux

Betterave rouge, jaune ou blanche : Quelles sont les différences ?

Qu'elle soit rouge, à rayures ou jaune, la betterave apporte les mêmes vitamines et minéraux.

La différence de couleur provient de ses pigments appartenant à la famille des bétalaines. Il en existe deux sortes : les bétacyanines, de couleur rouge à violet, et les bétaxanthines, de couleur jaune à orange.

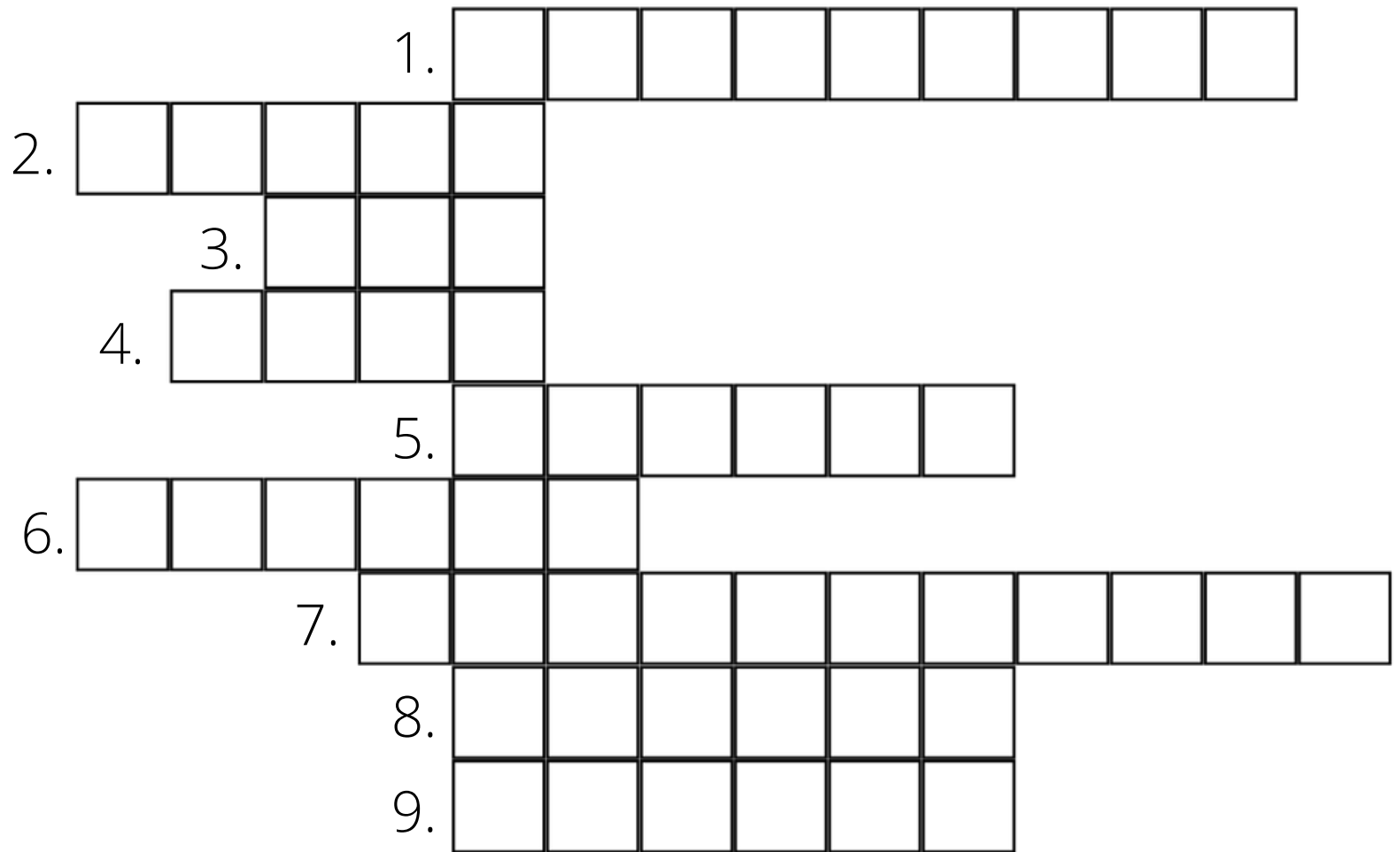
Betterave crapaudine, burpee golden ou chioggia ?

Privilégier une betterave ferme, lisse et sans meurtrissure.

Les petites et moyennes betteraves sont plus tendres que les grosses, souvent filandreuses.

La crapaudine est parfumée et sucrée, la burpee golden a une saveur douce, la chioggia a un goût agréable et est jolie avec son œil rouge à cercles blancs, qui disparaissent à la cuisson!

Mots croisés



- 1- Je suis quelque chose qu'on utilise s'il pleut. Je commence par la lettre P.
- 2- Je suis une plante. En général, on me trouve dans un jardin. (Des roses et des jonquilles sont des exemples.)
- 3- Je suis le mois après avril.
- 4- Je suis le mois avant juillet.
- 5- Je suis une fleur. Je commence par la lettre T. Je rime avec Philippe.
- 6- Je commence par la lettre B. Je protège les pieds
- 7- Je suis un type de manteau qu'on porte quand il pleut. Je commence par la lettre L.
- 8- Je suis une fête du printemps. On voit des oeufs décorés et des lapins en chocolat partout.
- 9- Je brille et je suis très chaud. La terre tourne autour de moi. Je commence par la lettre S.

jour de la terre

Depuis 47 ans, le monde entier célèbre le 22 avril le "Jour de la Terre", reconnu comme l'événement environnemental le plus populaire et important de la planète.



Cette initiative a vu le jour le 22 avril 1970 au Wisconsin grâce à une manifestation organisée par des étudiants et le sénateur de l'État, Gaylord Nelson.

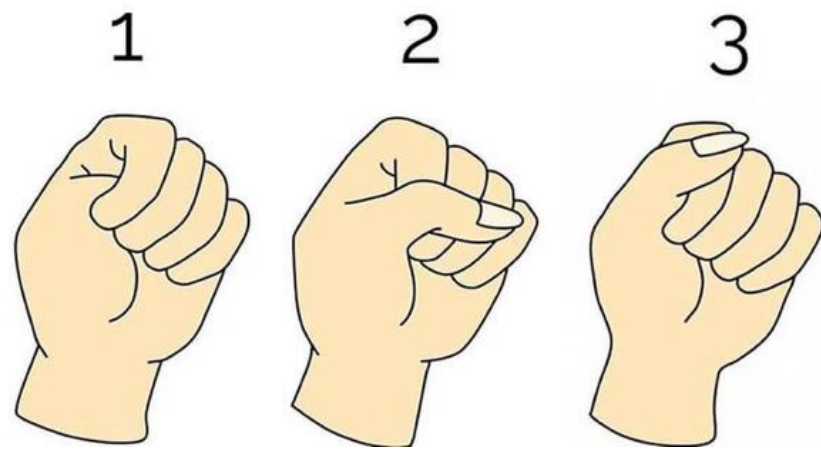


Quelques façons de célébrer!

1. Joignez-vous à un jardin communautaire
2. Prenez une marche dans la nature et admirez l'environnement
3. Magasinez au marché local
4. Utilisez des sacs réutilisables
5. Utilisez une bouteille réutilisable



Comment serres-tu ton poing?



Poing 1

Vous êtes donc une personne très enthousiaste, proactive et toujours à l'affût de nouvelles aventures. Ainsi, vous vous distinguez par votre créativité.

Vous ne supportez pas l'enfermement et détestez rester assis. Doté d'un esprit artistique, vous êtes un amoureux de l'art et de la nature. Fort en communication, vous vous exprimez très bien en public et n'avez aucun problème à dire ce que vous pensez devant tout le monde. Vous êtes aussi très calme et aimant.

Poing 2

Vous possédez une grande intelligence qui vous fait exceller dans tous les domaines. Vous êtes aussi une personne extrêmement sociable, qui gagne la confiance de tous. Toutefois, vous détestez profondément l'injustice. Vous aimez aider les autres et avez et vous êtes très gentil avec tous ceux qui croisent votre chemin.

Poing 3

Vous êtes impulsif et très impatient. En général, vous n'avez pas l'habitude de réfléchir à deux fois aux décisions que vous prenez. Ce qui vous donne souvent beaucoup de maux de tête.

Ainsi, vous êtes très passionné par tout ce que vous entreprenez. Responsable et très impliqué dans votre travail, vous faites attention au moindre détail. Vous vous caractérisez par une extrême honnêteté et une grande gentillesse.

VRAI OU FAUX DE PÂQUES



1. L'oeuf d'autruche est aussi gros que 24 oeufs de poules?
2. Les dinosaures pondaient des oeufs pour mettre au monde leurs petits.
3. A Pâques, on s'offre des dizaines d'oeufs à la coque?
4. Pour fabriquer un oeuf, la poule met 25 heures?
5. Les oeufs bruns sont meilleurs pour la santé que les oeufs blancs.

réponses à la fin

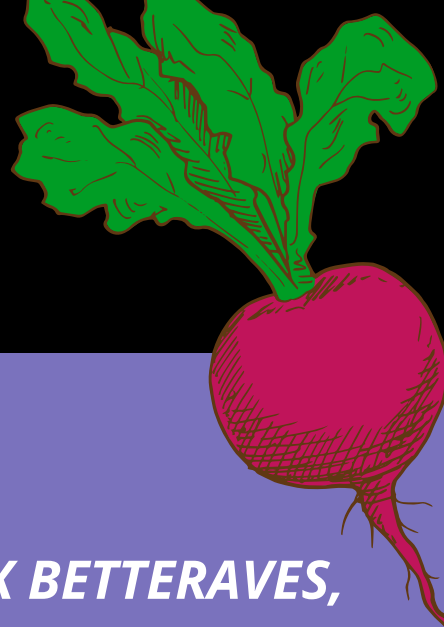
L'origine du lapin de Pâques

Le lapin de Pâques viendrait d'une légende allemande dans laquelle une femme pauvre, ne pouvant offrir des petits cadeaux à ses enfants, décora avec tendresse et amour des œufs qu'elle cacha dans le jardin. Les enfants, apercevant un lapin, crurent que celui-ci avait pondu les œufs.

Auparavant, la période du Carême interdisait aux personnes qui jeûnaient de manger des œufs. À la fin des 40 jours de carême, les gens s'offraient donc tous les œufs des poules produits durant cette période. Voilà pourquoi aujourd'hui, nous avons l'habitude de manger des œufs en chocolat pour Pâques.



DES RECETTES AUX BETTERAVES



MUFFINS AUX BETTERAVES, BANANES & RAISINS

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

[Voir cette recette](#)

SMOOTHIE MAUVE (BETTERAVES, FRAMBOISES & BANANE)

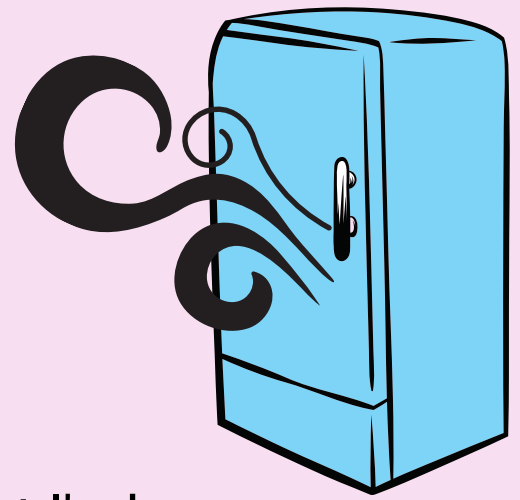
Préparation: 5 min

[Voir cette recette](#)



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

Astuce pour éliminer l'odeur d'un réfrigérateur



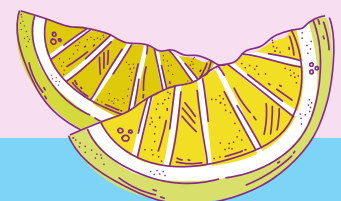
Rouleau de papier de toilette: prévient l'odeur désagréable dans le réfrigérateur. Si tu le mets dans ton congélateur, élimine le givre ou absorbe l'humidité. Remplace le rouleau quand il devient mouillé.

Citron: coupe des petites tranches de citron et place les dans une assiette.

Bicarbonate de soude: Verse quatre cuillères à soupe dans un récipient ouvert.

Épluchures d'orange ou clémentine: remplacez à chaque 3 jours.

Café + bicarbonate de soude: une cuillère à soupe de café mélangée dans deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude.



Chanson Soleil

Mon Eldorado - Yannick Noah

Cliquez sur l'image pour écouter



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



Les Bouquineux

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



Ulysse from Bagdad par Éric-Emmanuel Schmitt.

N. B. Ce roman est écrit en français malgré le titre anglais Ulysse from Bagdad.

Saad veut quitter Bagdad, son chaos, pour s'installer en Europe, où il trouvera la liberté, un avenir. Mais comment franchir les frontières sans un sous en poche? Comment, tel Ulysse, affronter les tempêtes, survivre aux naufrages, échapper aux trafiquants d'opium ou s'arracher aux enchantements amoureux d'une sicilienne?

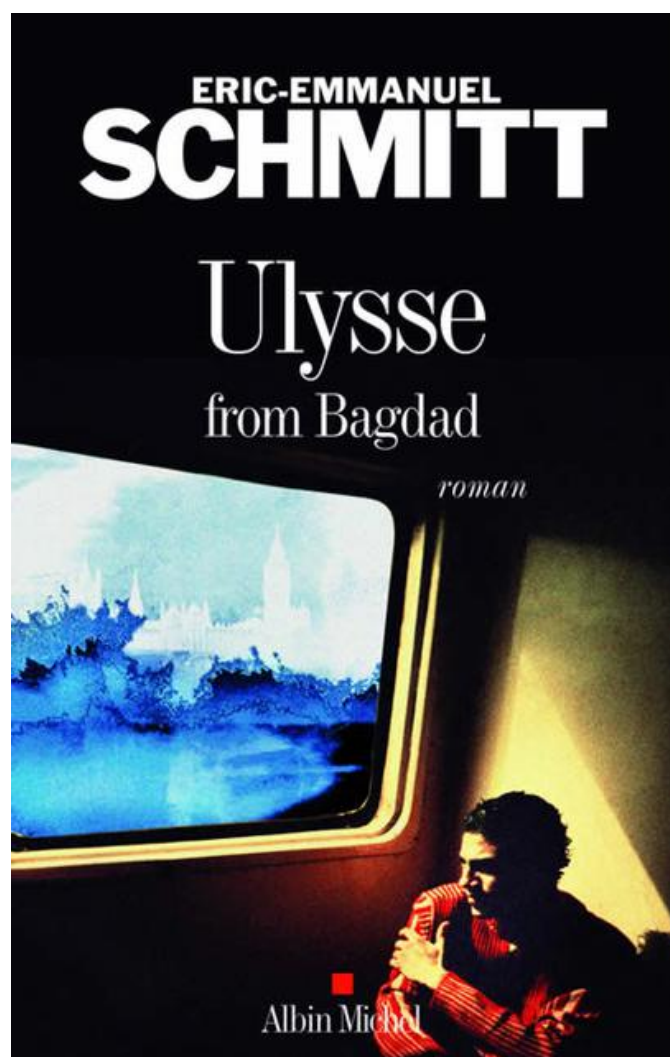
D'aventures en tribulations, ce roman raconte l'exode d'un de ces millions d'hommes qui, aujourd'hui, cherche une place sur la terre.

Conteur captivant, témoin fraternel, Éric-Emmanuel Schmitt, livre une épopée de notre temps et interroge la condition humaine. Les frontières sont-elles le bastion de nos identités ou le dernier rempart de nos illusions?

Disponible à la bibliothèque Les bouquineux à Welland.

Plusieurs titres de cet auteur sont aussi disponibles à la bibliothèque municipale et en ligne à la Bibliothèque des Amériques.

Bonne lecture!



Je vous recommande un abonnement en ligne à la [Bibliothèque des Amériques](#).

Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

Trouve les cinq différences!



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

Retrouvez-les ici en
cliquant sur le logo



Blague du jour - Les cinq doigts

Un banquier va marier son fils.

La veille des noces, il prend le jeune homme à part pour une conversation en tête à tête.

Simon, mon fils, je réalise que je ne t'ai jamais parlé de la vie... Dès demain, tu seras avec ta femme, il faut quand même que tu saches à quoi sert les cinq doigts.

Il y a le doigt du voyage, le doigt de la direction, le doigt de la jouissance, le doigt du mariage et enfin, celui de la distinction.

Ah bon?

Je t'explique, Simon.

Le doigt du voyage c'est le pouce parce qu'il te permet de faire de l'auto-stop.

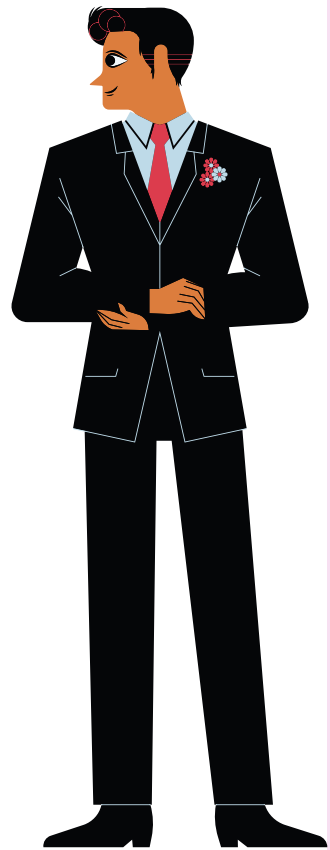
Le doigt de la direction c'est l'index parce que c'est celui que tu tends quand tu veux montrer quelque chose.


Le doigt du mariage c'est l'annulaire parce que c'est là que tu vas passer ton alliance.

Et, le doigt de la distinction c'est l'auriculaire parce qu'il faut le lever, quand on boit une tasse de thé.

Compris, papa! Mais papa, tu as oublié le doigt de la jouissance!

Je gardais le meilleur pour la fin, Simon. Le doigt de la jouissance c'est le majeur. C'est le plus beau et aussi le plus long! Pour la jouissance Simon, tu mouilles ce doigt dans ta bouche...et tu comptes tes billets!





**Bonne fête aux
beaux cocos et
belles cocottes
nés en avril!**





PENSÉE DU JOUR



Si l'oeuf est brisé de l'extérieur, la vie prend fin.

S'il est brisé de l'intérieur, la vie commence.

Les meilleures choses arrivent toujours de
l'intérieur.



INFO SANTÉ

Les aliments pour remonter le moral



Le chocolat noir: La teneur en magnésium et le niveau de cacao aident à rapidement sécréter la sérotonine.



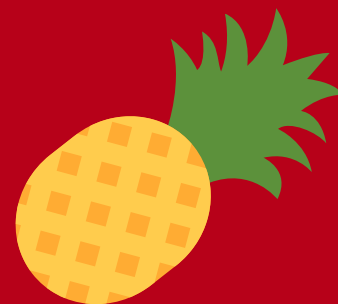
La banane: riche en magnésium, en potassium et vitamine B6, réduit l'état de fatigue mentale et physique.



Le champignon: riche en fer et vitamine B1, aide à combattre l'irritabilité.



L'ananas: riche en vitamine B6, concentré de dopamine



Les légumes verts: asperges et les choux de Bruxelles sont riches en vitamine B9 et B6, boosters d'humeur.



MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario

EXCELLENCE
TRANSPARENCE
IMPUTABILITÉ
COLLABORATION

Entité 
ÉRIÉ ST.CLAIR/SUD-OUEST



WELLAND



**RETRAITÉ
en ACTION**

Entité²

**Foyer
Richelieu**
Welland 

COLLÈGE BORÉAL
éducation • innovation • recherche

MIFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



**United Way
Niagara**



United Way



**Les grands principes du
bonheur sont: quelque chose à
faire, quelque chose à aimer et
quelque chose à espérer!
- Allan K. Chalmers**

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**