



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUIN 2022 – BULLETIN #27



JOYEUSE FÊTE DES PÈRES!



## LE PETIT MOT DE MURIEL

C'est tout à fait merveilleux que l'on dédie un mois pour vous, mes chers aînés de mon cœur. 💜 Après tout, votre expérience, votre sagesse et vos connaissances sont un atout incroyable et indispensable pour nous tous. Soyez fiers de vos cheveux blancs et de vos rides qui sont le résultat d'un travail bien accompli dans votre vie. Continuez à être des rayons de soleil et de faire une différence pour un monde meilleur!! Quel privilège de vous côtoyer et de travailler avec chacun d'entre vous.



# LA FÊTE DES PÈRES

## 12 cadeaux populaires pour la fête des pères:

- des écouteurs sans fil
- des couteaux pour la cuisine
- des pinces à BBQ
- un polo de golf
- des lunettes de soleil
- un porte-cartes en cuir
- un sac à dos
- une bouteille après-rasage
- un kit de bières de micro-brasseries
- du chocolat
- un Firestick pour la télévision
- un bracelet

## Les mains de mon père

Ce matin, j'ai regardé mes mains et j'ai vu celles de mon père...

Enfant, elles semblaient bien vieilles ces mains aux mille chemins. Mais aujourd'hui les miennes sont comme les siennes, et du coup je me prosterne. Mains gardiennes; les mains de mon père m'ont protégé.

Mains quotidiennes; les mains de mon père m'ont rassuré.

Mains d'ébène; les mains de mon père ont travaillé avec intégrité pour ma sécurité. Mais surtout mains magiciennes; les mains de mon père m'ont enseigné la patience et la persévérance... Ce matin, j'ai regardé mes mains et j'ai vu le coeur de mon père.

# Juin est le mois des aînés:

Prendre un ancien par la main  
Cliquez sur l'image pour écouter



## Trucs de grand-père:

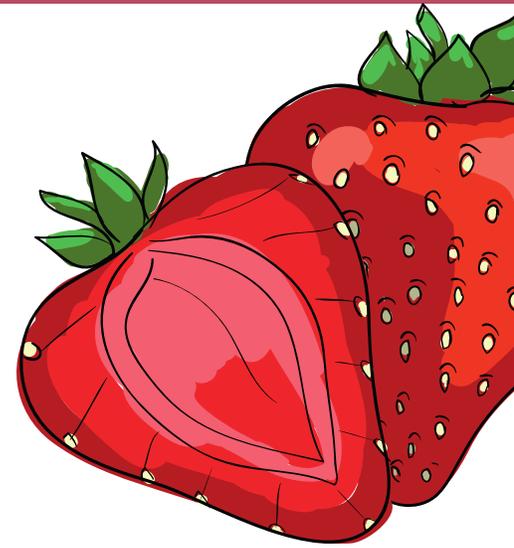
### La pince à linge

Éliminez les mauvaises odeurs dans votre voiture en mettant une pince à linge de bois sur votre grille d'aération!

### Le papier journal

- Mettez un papier journal dans le réfrigérateur afin d'éliminer les mauvaises odeurs, conserver les aliments, éviter les moisissures et aider les fruits à mûrir plus rapidement.
- Emballez une bouteille de vin dans du papier journal pour la conserver.
- Froissez le papier pour dégraisser la grille du barbecue.
- Tapissez le fond du sac-poubelle avec du papier journal pour éviter que le sac se déchire.

## SAVIEZ-VOUS QUE LA FRAISE...



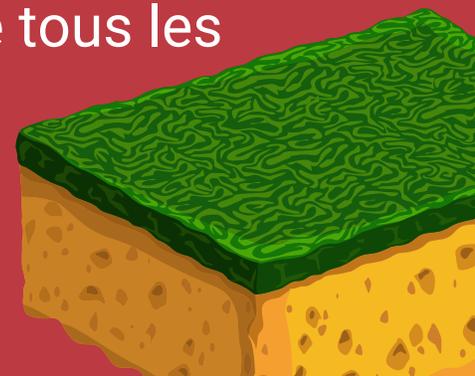
- est riche en eau
- est pauvre en sucres et en calories
- est un fruit santé par excellence
- contient beaucoup de vitamine C et de vitamine B9
- est peu calorique
- est riche en fibres
- est source d'antioxydants
- stimule le système immunitaire

## Pourquoi les éponges à vaisselle ont des couleurs différentes?

Le côté abrasif rouge des éponges a un rôle dégraissant.

Le côté abrasif vert des éponges lave les taches tenaces.

Le côté abrasif jaune des éponges nettoie tous les ustensiles fragiles de cuisine.



# Trouve les sports cachés dans la grille ci-dessous

a	g	c	h	d	a	f	i	k	f	m	i	b	l	d
n	b	m	h	o	c	k	e	y	o	h	a	n	c	g
v	n	b	f	p	r	-	q	j	o	p	k	g	m	y
j	o	b	a	k	i	p	a	i	t	i	o	u	e	m
s	i	l	r	l	b	t	g	p	b	b	f	q	a	n
k	n	a	l	r	l	c	r	d	a	c	o	e	r	a
i	a	s	d	e	n	o	j	a	l	f	m	x	i	s
n	t	j	u	k	y	v	n	l	l	v	b	z	e	t
a	a	e	a	z	g	-	l	-	i	a	t	u	m	i
u	t	i	c	g	h	a	b	t	p	c	e	i	a	q
t	i	d	m	e	b	v	m	a	c	a	n	f	-	u
i	o	y	t	e	d	o	h	o	l	g	n	y	k	e
q	n	h	s	b	f	x	a	n	i	l	i	i	a	h
u	y	a	t	s	o	c	c	e	r	y	s	b	e	f
e	b	a	d	m	i	n	t	o	n	d	j	a	g	r

1. tennis
2. soccer
3. baseball
4. badminton
5. hockey
6. volley-ball
7. ballon-papier
8. gymnastique
9. natation
10. ski nautique
11. boxe
12. football

# Charades d'été

On danse dans mon premier.  
Mon second dure 365 jours.  
Mon troisième est le contraire du soir.  
Mon tout sert à se balancer.

réponse: balançoire (bal-an-soir)

Mon premier est éteint par les pompiers.  
Je respire avec mon second.  
Mon troisième est la dernière syllabe du mot montre.  
Mon tout laisse entrer la lumière.

réponse: fenêtre (feu-nez-tre)

# Blague du jour



Une vieille dame se présente à une agence bancaire pour effectuer un retrait d'espèces. Elle remet sa carte bancaire au caissier de la banque et lui dit:

- Je voudrais retirer 10 \$ s'il vous plaît.

Le caissier lui dit:

- Pour les retraits de moins de 100 \$, veuillez utiliser un guichet automatique.

- Je peux savoir pour quelle raison? demande la dame.

Le caissier lui répond en lui rendant sa carte bancaire:

- Ce sont les instructions Madame. S'il vous plaît, il y a des gens derrière vous... en attente ! S'il vous plaît partez, si vous n'avez rien d'autre à demander!

La vieille dame reste silencieuse quelques secondes, puis rend la carte au caissier et dit :

- S'il vous plaît, aidez-moi à retirer tout l'argent de mon compte!

Le caissier est étonné quand il vérifie le solde de la vieille dame et lui dit:

- Vous avez 500 000 \$ sur votre compte et la banque n'a pas ce montant pour le moment. Pouvez-vous revenir demain?

Froidement, la vieille dame demande:

- Combien est-ce que je peux retirer sur place?

Le caissier lui dit :

- Tout montant jusqu'à 3000!

- Eh bien, s'il vous plaît, donnez-moi 3000 dollars maintenant, dit la vieille dame.

Le caissier retourne avec colère dans l'armoire, en sort des paquets de 20 \$ et 10 \$ et passe les 10 minutes suivantes à compter les 3 000 \$. Il les tend à la vieille dame et lui demande :

- Est-ce que je peux faire autre chose pour vous aujourd'hui ?

Tranquillement la vieille dame met 10 dollars dans son sac à main et dit :

- Oui, je veux déposer 2 990 \$ sur mon compte.





# HOMMAGE À MES PARENTS



Mon père Gérald et ma mère Lisette Cousineau et leur tissage. Mes parents et moi faisons partie du club d'artisanat à l'église Sacré-Coeur de Welland. Mon père est le seul homme à avoir appris à tisser. Il a commencé il y a de nombreuses années quand on lui a demandé de réparer et de remonter les métiers à tisser lorsque la vieille église était au sous-sol de quelqu'un puis après à cette église. Il a demandé aux dames après si elles voulaient aider à charger les métiers à tisser ou si quelqu'un voulait se joindre et apprendre...

À partir de ce moment-là, il a créé de nombreux torchons et couvertures. Il est bien connu pour ses couvertures de la baie d'Hudson.

Ma mère est membre depuis longtemps et elle est vice-présidente du club. Elle adore tisser des napperons, des écharpes, des chemins de table et bien plus encore.

Mon père m'a appris à tisser et maintenant nous avons 6 métiers à tisser entre nous trois et leur belle-fille en a acheté un.

C'est un art en voie de disparition, mais nous essayons de le garder vivant. Je voulais surprendre mes parents avec un article dans Le Clin d'Oeil amical de Muriel car ils vieillissent et je ne sais pas combien d'années ils vont encore tisser. Papa a 86 ans ! Nous avons compté environ 75 couvertures que mon père avait fabriquées!

*NB: Ce texte a été écrit par leur fille Helen Cousineau Cerna le 1er février 2022. Helen m'a demandé d'inclure son article pour l'édition de juin afin de l'offrir en cadeau à son père adoré. Malheureusement, Helen est décédée subitement le 3 avril 2022. J'ai donc voulu respecter son choix. Nos sincères sympathies à toute la famille.*

# DES RECETTES SPÉCIALES POUR LA FÊTE DES PÈRES



*Gâteau roulé aux fraises de  
nos grands-mères*

[Voir cette recette](#)

*Pâté à la bière et aux  
saucisses*

Préparation: 15 min

Cuisson: 51 min

[Voir cette recette](#)



# Le bonheur

Voici quelques secrets du bonheur:

L'amour: les gens bien entourés vivent plus longtemps et en meilleure santé.

Aider les autres: la compassion envers les autres augmente notre oxytocine, l'hormone du lien et de l'amour.

La sagesse: il ne s'agit plus de résoudre des problèmes, mais d'être capable de se poser la question: ce problème vaut-il la peine d'être résolu?

La musique: excelle à transmettre des émotions. Des rythmes joyeux nous hérissent.

La thérapie: nous aide à ne pas souffrir pour des raisons inutiles.

# Les Bouquineux

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



Il m'arrive régulièrement qu'un livre qui attire mon attention me semble destiné. C'est ma mère qui me disait toujours qu'il n'y a pas de coïncidence dans la vie. Je m'empresse donc de lire le titre et le résumé et je sais si c'est à lire. La majorité du temps, c'est bien celui qui répond à mes questions et qui me fait grandir.

Dernièrement, trois de ces livres me sont tombés entre les mains:

- **Appelé par mon nom, envoyé en son Nom - Causeries sur l'Église en sortie** par Paul-André Durocher
- **Être femme** par Sue Patton Thoele
- **Dieu le meilleur psychiatre - La victoire de l'amour** par Nathalie Beaudet



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

Pour communiquer avec nous:

[lesbouquineux@gmail.com](mailto:lesbouquineux@gmail.com)

# Chanson Soleil

Hommage aux papas et grands-papas!

Cliquez sur l'image pour écouter



# Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



# HISTORIQUE DU HOT DOG: 3 LÉGENDES

La première légende attribue la création du hot-dog à un vendeur de saucisses new-yorkais. À l'origine, il vendait des saucisses à ses clients. Celles-ci étant très chaudes, il leur fournissait une paire de gants en plastique afin qu'ils ne se brûlent pas. Malheureusement pour lui, il se retrouve un jour à court de gants. Il lui faut alors trouver une solution rapidement. Il demande donc à un boulanger de lui préparer rapidement des petits pains blancs dans lesquels il pourrait y déposer les saucisses. Les clients pourraient alors continuer de les manger sans se brûler. C'est ainsi que serait né le célèbre sandwich.

Une autre théorie prétend que le hot-dog aurait été inventé par Charles Feltman, un boucher d'origine allemande, en 1871. C'est dans une petite station balnéaire appelée Coney Island, à New-York, que le boucher vendait des saucisses dans du pain. L'idée d'intégrer une saucisse de Francfort dans un petit pain allongé lui serait venue en 1869. Selon lui, cela permettrait à ses clients de tenir facilement le sandwich et de le manger en se promenant à la plage et dans les rues ou à la plage. Le hot-dog, alors appelé « red hot of Coney Island » rencontre un succès immédiat. Les vacanciers se ruent pour déguster ce petit pain pratique, peu coûteux et très savoureux. Désormais, le Championnat International de Hot-Dogs a lieu chaque année à Coney Island, au « Nathan's », ancien restaurant de Charles Feltman lui-même et rebaptisé depuis ce temps-là.



# HISTORIQUE DU HOT DOG: 3 LÉGENDES

Enfin, la troisième légende indique que le hot-dog aurait été créé en 1904. Anton Feuchtwanger, un exposant Bavarois, et son beau-frère ont choisi de présenter le sandwich lors d'une foire organisée en Louisiane. Ils ont démontré à quel point il était ingénieux et pratique d'insérer une saucisse chaude dans un morceau de pain. En effet, celui-ci permettait de se balader et de traverser l'exposition tout en mangeant et ce, sans se brûler.

Si vous vous demandez d'où provient le terme « hot-dog », nous avons également une théorie pour vous. En plus de la saucisse de Francfort, les immigrants allemands ont démocratisé le teckel, célèbre « chien saucisse ». C'est lui qui aurait donné son nom au sandwich, les Américains l'appelant ainsi pour souligner l'origine douteuse de la viande contenue dans la saucisse de Francfort.



2 façons de travailler ensemble pour  
agrandir notre communauté  
francophone ontarienne

## Devenez bénévole!



# 1

La FARFO lance l'initiative « sentinelles entre aîné.e.s » qui permet aux personnes âgées francophones isolées de demeurer en contact avec leur communauté par des appels téléphoniques.

L'objectif de cette initiative est :

- Promouvoir et faciliter l'inscription des bénévoles qui aimeraient donner un appel quotidien ou hebdomadaire sécuritaire.
- Le programme Sentinelles entre aîné.e.s permet le jumelage entre bénévoles et organismes qui appuient les personnes âgées isolées.

Impliquez-vous bénévolement au bénéfice de nos personnes âgées francophones en s'inscrivant dès maintenant en allant sur le lien ci-dessous :

<https://farfo.ca/activites/benevolat/>



# 2

## Actions possibles en immigration

La question de l'immigration au Canada est un enjeu important et l'intégration et l'accompagnement des personnes nouvellement arrivées au Canada est un programme nécessitant des bénévoles afin d'appuyer tous les réseaux en immigration francophone (RIF), les services d'établissement, le personnel en établissement dans les écoles, les centres de santé communautaire et bien d'autres organismes dans leurs rôles primaires d'intégration des personnes nouvellement arrivées au Canada.



Aiguiller les personnes nouvellement arrivées au Canada aux services francophones.



Participer aux activités virtuelles



Faire du mentorat ou du tutorat



Faire découvrir les cultures (actions de sensibilisation, expositions culturelles, ateliers de découvertes culinaires)



Faire de l'animation d'activités culturelles



Orienter virtuellement les personnes âgées nouvellement arrivées, aux communautés francophones en situation minoritaire.



Animer des cercles de discussion



Enseigner ou expliquer un volet de « découvrir le Canada » pour appuyer l'établissement des francophones à préparer les tests de citoyenneté canadienne.



Se jumeler à une personne ou une famille



Animer les sessions d'information sur des thèmes variés : le logement, les taxes, les loix, les cartes de crédit, la gestion de budget, l'alimentation et la santé.



Devenir agent de réception bénévole dans les établissements scolaires et communautaires



Offrir des tournées de maisons aux personnes nouvellement arrivées au Canada.

# Vérité ou Absurdité

1. Près de la moitié des femmes a déjà lancé une chaussure à la tête d'un homme.
2. Il est possible, par le biais d'une opération chirurgicale, d'inverser les deux yeux: cela n'affecte pas la vision.
3. La population mondiale augmente de 250,000 personnes chaque jour.
4. La tomate est le fruit le plus consommé au monde. La banane arrive en seconde position.
5. Selon certains chercheurs, Munich est la ville où les gens sont les plus chaleureux.

réponse: V, V, V, V, a

## Démêlez les mots sur le thème du voyage!

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. La monnaie est le peso              | XQEEMIU   |
| 2. Très populaire chez les Québécois   | DOILFER   |
| 3. Sa capitale est Madrid              | GEENSAP   |
| 4. Plusieurs îles dont: Mykonos, Délos | ECRGE     |
| 5. Pays de l'Amérique du Sud           | SLEBIR    |
| 6. Transporteur                        | OVNIA     |
| 7. À faire lors d'un voyage            | GGEBA     |
| 8. Chaleur                             | SLLEIO    |
| 9. Nous aimons nous y reposer          | GLAPE     |
| 10. Document officiel                  | TPPSRAOSE |
| 11. Son nom veut dire 'grande terre'   | IAIHT     |

réponses à la fin

**Bonne fête aux  
belles fraises et  
fraisiers de juin!  
SANTÉ!**

La rose est la fleur des personnes nées en juin.

Chaque couleur de rose a sa propre symbolique:

- Rouge: amour et respect;
- Jaune: autrefois jalousie et infidélité, mais aujourd'hui amitié;
- Blanche: innocence, révérence et humilité;
- Rose: grâce, appréciation et gratitude;

Bonne fête! Santé!



# Pensée du jour

VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce.  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup!

# INFO SANTÉ

## Comment survivre à une crise cardiaque quand on est seul?



Commencez à tousser fortement et de manière répétée.

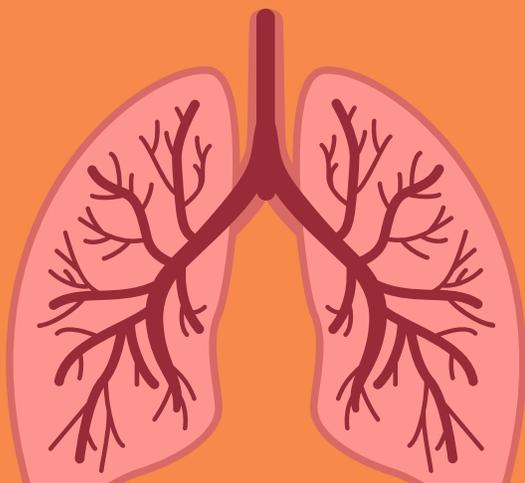
Inspirez fortement avant chaque toux.

La toux doit être profonde et soutenue comme pour chasser de la glaire des voies respiratoires.

Donc, alternativement inspirez puis tousssez à toutes les 2 secondes. Continuez jusqu'à l'arrivée de secours ou jusqu'à ce que vous ressentiez votre coeur battre à nouveau normalement.

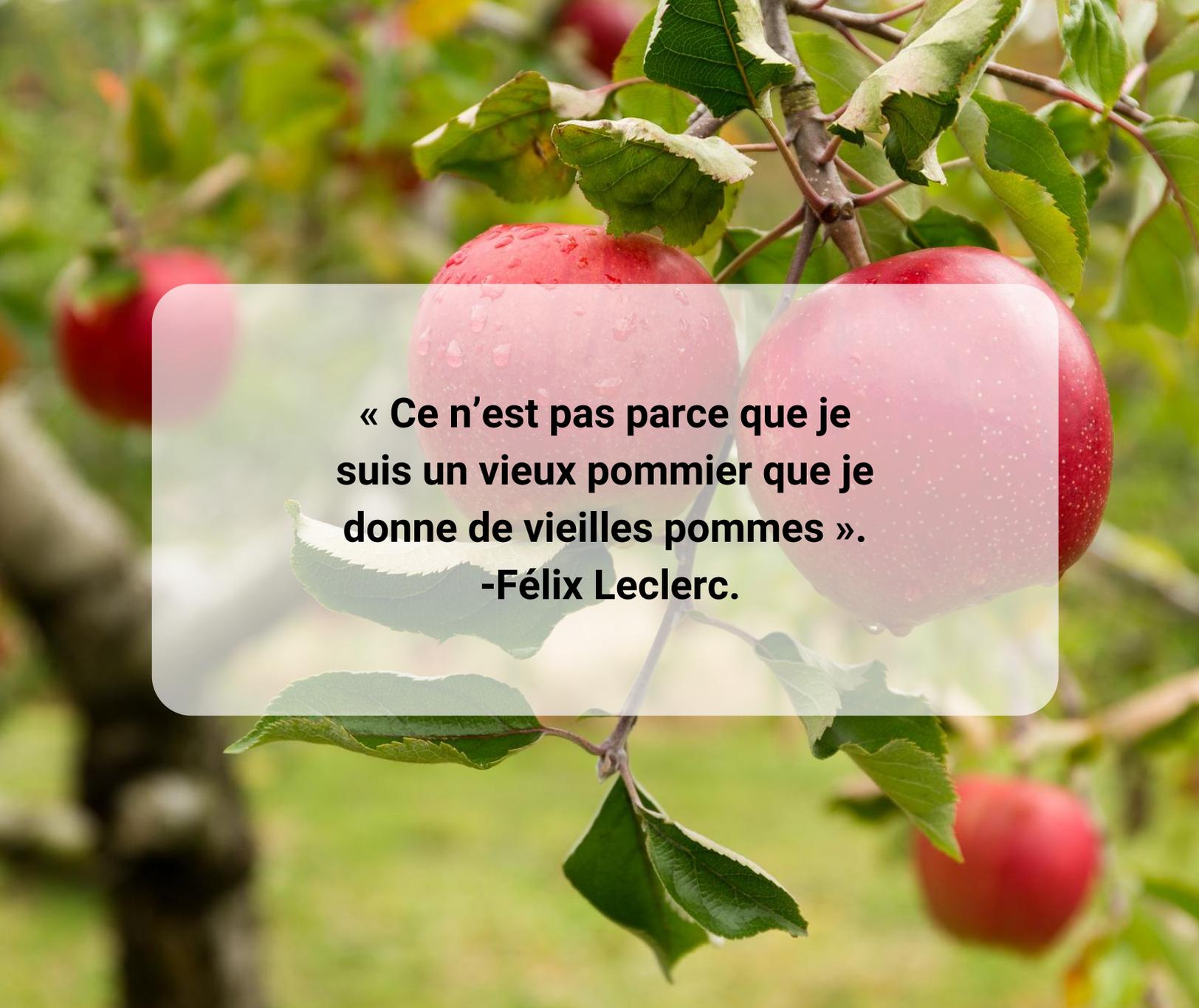
L'inspiration profonde aide à un apport d'oxygène aux poumons.

La toux provoque la compression (le massage) du coeur et entretient la circulation sanguine.



# MERCI À NOS PARTENAIRES





**« Ce n'est pas parce que je  
suis un vieux pommier que je  
donne de vieilles pommes ».**  
**-Félix Leclerc.**

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

DÉMÊLE LES MOTS: Mexique, Floride, Espagne, Grèce, Brésil, avion, bagage,  
soleil, plage, passeport, Haïti