

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

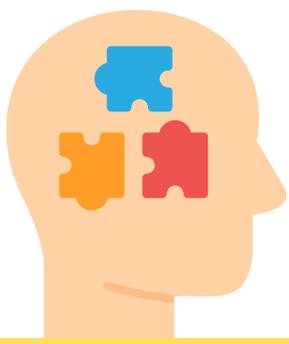
ÉTÉ 2024 – BULLETIN #43



LE PETIT MOT DE MURIEL

C'est bientôt le temps des vacances...le temps de refaire nos forces, notre énergie et de mettre en avant-plan notre tête, notre corps, notre esprit et notre âme. Laissons-nous guider par le chant des oiseaux, le son de l'eau, le goût du barbecue, les pique-niques, les nouvelles découvertes et encore plus le temps avec notre famille et nos amis. Profitons de chaque moment et continuons d'être des rayons de ☀️ !





DEVINETTES D'ÉTÉ



Je suis plein de trous,
mais je retiens encore
l'eau. Qui suis-je?



Réponse: Une éponge

Quel est l'arbre
qui travaille le
plus fort?



Réponse: Le bouleau

Je fais grossir, mais je ne
change pas le poids. Qui
suis-je?



Réponse: Une loupe

Je ne fais pas de bruit,
mais je réveille tout
le monde. Qui suis-je?



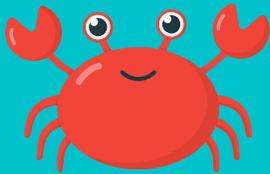
Réponse: Le soleil

Je porte des
lunettes de
soleil, mais je ne
vois quand
même pas. Qui
suis-je?



Réponse: Le nez

Que font les crabes
lorsqu'ils se rencontrent?



Réponse: Ils se serrent la pince



Réponse: Un menteur

J'ai deux pieds, six jambes,
huit bras, deux têtes et un
oeil. Qui suis-je?

BLAGUE DU JOUR

Trois hommes sont au bord d'une piscine...

Le premier monte sur le plongeur et une fée apparaît. Elle lui propose de dire un mot avant de sauter, et l'eau se transformera selon son désir. Il crie alors "ARGENT" et instantanément, le bassin se remplit de billets de banque.

Le deuxième hurle "FEMME" puis il plonge au milieu de brunes et de blondes.

Le tour du troisième arrive, mais il glisse du plongeur et avant de tomber, laisse échapper un "MERDE..."



BOISSONS d'été

COCKTAILS



Amaretto, café et tonic

Ingrédients:

- 90ml de café infusé à froid
- 30ml d'amaretto
- 150ml de tonic
- zeste de pamplemousse pour décorer

Préparation:

- Dans un verre avec de la glace, ajouter tous les ingrédients sauf le tonic
- Mélanger avec une cuillère et ajouter le tonic
- Décorer avec le zeste de pamplemousse

'Green beast'

Ingrédients:

- 30 ml d'absinthe
- 30ml de sirop de lime
- 30ml d'eau froide
- rondelle de concombre pour décorer

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans un shaker à cocktail
- Ajouter de la glace et mélanger
- Filtrer dans un verre avec de la glace
- Décorer avec la rondelle de concombre



THÉS GLACÉS

Thé glacé au citron

Ingrédients:

- 8 tasses d'eau
- 3 sachets de thé au choix
- 3/4 tasse de sucre
- 1 citron

Préparation:

- Porter l'eau à l'ébullition puis mettre les poches de thé dans l'eau pour 15 minutes
- Ajouter le sucre et bien mélanger
- Couper le citron en quarts et les presser au dessus du thé. Laisser ensuite les citrons tremper dans le thé pendant 4 heures,
- Mettre le thé au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir avec des glaçons.



Thé aux fruits

Ingrédients:

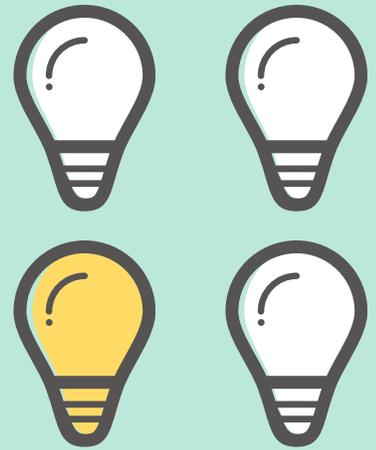
- 2 tranches de citron
- 4 tranches d'orange
- 2 2/3 tasses de thé fort froid
- Bouquet de menthe fraîche
- Sucre ou miel, au goût

Préparation:

- Dans un verre avec de la glace, ajouter une tranche de citron et une tranche d'orange.
- Remplir avec du thé froid et sucrer au goût.
- Garnir avec un peu de menthe.



AMPOULE DE REFLEXION



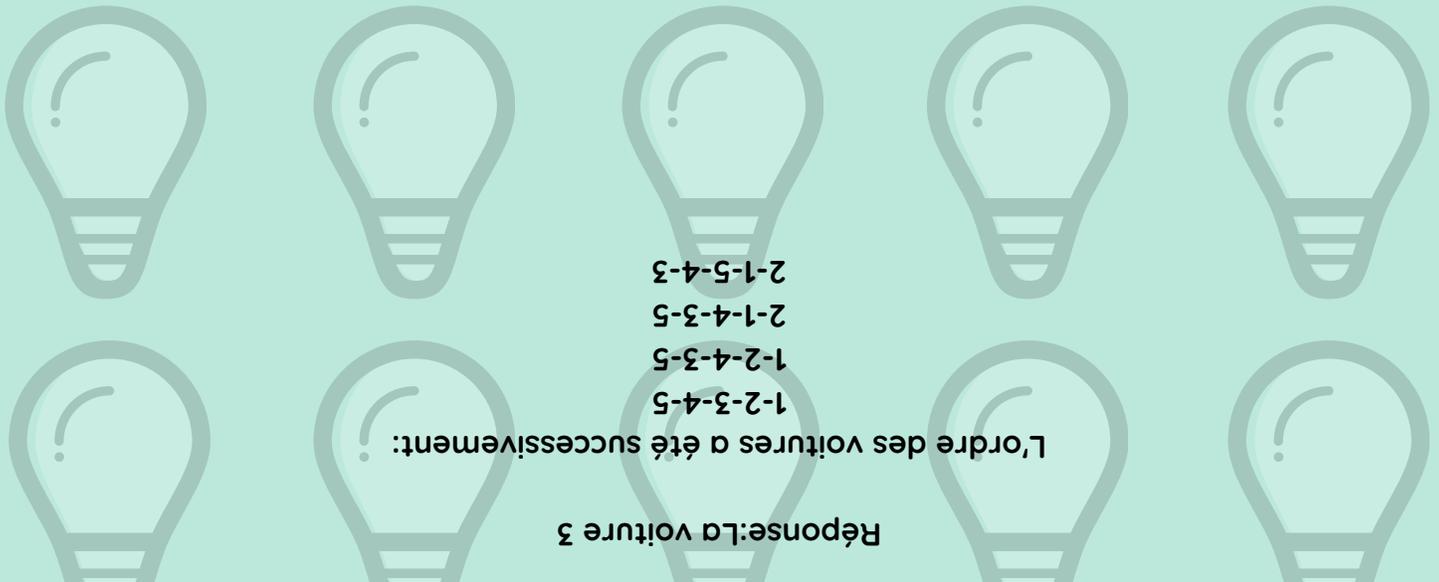
Au départ d'une course, 5 voitures étaient dans l'ordre correspondant à leur numéro, soit de 1 à 5.

Dès le départ, la voiture 4 a devancé la 3.

Puis la voiture 2 a ensuite pris les devants.

Enfin, la voiture 5 a devancé la 4.

Quelle voiture a fini en dernière position?



L'ordre des voitures a été successivement:

Réponse: La voiture 3

2-1-5-4-3
2-1-4-3-5
1-2-4-3-5
1-2-3-4-5

Y-A-T-IL DES AVANTAGES À BOIRE DE LA BIÈRE?

Tiré de [Buzzwebzine](#)

Voici 6 bienfaits de la bière qui ne sont pas souvent discutés:

1. Augmentation de l'espérance de vie;
2. Réduction du risque de maladies cardiovasculaires;
3. Alliée pour le transit et les fonctions rénales;
4. Permet une plus vite réhydratation;
5. Réduction du risque de diabète type 2;
6. Renforcement des os.

L'important, bien sûr, pour tirer de ces divers bienfaits, est de la consommer de façon modérée!



Vivre la musique pour les aînés

Tiré de Femme Actuelle



“Que ce soit écouter un titre, jouer d'un instrument ou faire partie d'une chorale, la musique joue un rôle vraiment clé dans la santé des personnes âgées. Selon un sondage, plus de la moitié des séniors affirment que ce loisir leur apporte du bien à l'esprit, au moral mais aussi au corps.”

“La joie (73 %), l'amélioration de la santé mentale, l'amélioration de l'humeur ou de l'attitude (65 %), l'éveil de souvenirs ou la facilité à se remémorer des événements (61 %), ainsi que la motivation ou l'énergie (60%).”



**OFFERT À WELLAND
— SEPTEMBRE 2024 —**

PRÉPOSÉ AUX SERVICES DE SOUTIEN PERSONNEL

Certificat collégial de 1 an

Préparez-vous à œuvrer au sein d'une équipe de spécialistes de soins et de services.

Apprenez les techniques nécessaires pour fournir des soins complets en institution ou à domicile. Des exercices en laboratoire et plus de 150 heures de stages en milieu de travail viennent compléter la formation.

À la fin de vos études, vous serez en mesure d'appliquer de façon sécuritaire et compétente les plans de soins et de services dans le respect des politiques et méthodes établies.

VOUS POURRIEZ BÉNÉFICIER DE BOURSES D'ÉTUDES ALLANT JUSQU'À 1500 \$

Ce programme est offert à temps plein en mode hybride en collaboration avec le Foyer Richelieu, situé à Welland.

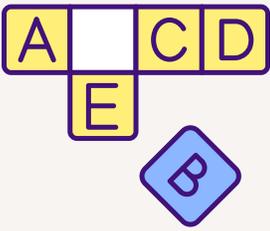


Prenez rendez-vous avec nous pour obtenir plus d'info !

 mobilicite@collegelacite.ca
1 800 267-2483, poste 4082
collegelacite.ca/programmes/41691

Foyer
Richelieu
Welland

LA CITÉ
LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE



QUEL EST LE MESSAGE CACHÉ?

l'intelligence

les

comme

ne

développe

rien

voyages

Réponse: Rien ne développe l'intelligence comme les voyages!

FAITS INTÉRESSANTS

1. Pourquoi le rouge et le blanc sont les couleurs nationales du Canada?

Elles sont les symboles des splendeurs naturelles présentes dans certaines régions de notre pays : le blanc des neiges en hiver, et le rouge des feuilles d'érable en automne.

Sa couleur rouge est également une référence aux couleurs du roi George V et aux bannières royales anglaises, tandis que le blanc rend hommage à l'emblème royal français. Ces deux couleurs incarnent justement la culture franco-anglaise du Canada, où les deux langues sont parlées.

2. Pourquoi y a-t-il une feuille d'érable sur le drapeau canadien?

Les peuples autochtones appréciaient l'érable en raison de sa sève sucrée et des biens dérivés. Bien que cet arbre ait fortement marqué les premiers colons, ce n'est qu'au XIXe siècle que la feuille d'érable commence à apparaître comme un symbole d'identité nationale.

VÉRITÉ OU ABSURDITÉ?



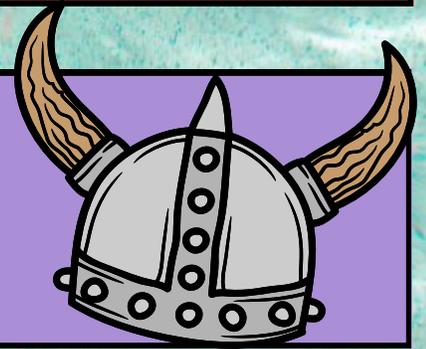
SELON LE RAPPORT SUR LE DÉVELOPPEMENT HUMAIN, LA SUISSE EST LE MEILLEUR PAYS POUR VIVRE.



LA MAJORITÉ DE LA POPULATION MONDIALE N'A JAMAIS PASSÉ UN COUP DE TÉLÉPHONE.



LES CASQUES PORTÉS PAR LES VIKINGS N'AVAIENT PAS DE CORNES.



LES SCIENTIFIQUES NE SAVENT PAS POURQUOI LES FEMMES BOUGENT PLUS FACILEMENT LEURS OREILLES QUE LES HOMMES.



UNE PERSONNE MINCE PEUT VIVRE SANS NOURRITURE PLUS LONGTEMPS QU'UNE PERSONNE CORPULENTE.



Reponses: 1) Absurdité. C'est la Norvège; 2) Vérité; 3) Vérité; 4) Absurdité. Ce sont les hommes qui remuent plus facilement leurs oreilles; 5) Absurdité. C'est l'inverse

Origine du hamburger!

Tiré de Harry's Food Service

Le tout premier hamburger fut créé par le danois LOUIS LASSEN en 1900 à New Haven dans le Connecticut pour un client pressé qui souhaitait un steak haché dans du pain grillé. Le hamburger est américain mais a également des racines allemandes puisque son nom vient de la ville d'Hambourg en Allemagne. Le hamburger traverse petit à petit l'Atlantique avec les immigrants. Encore aujourd'hui sur le port de New-York, des kiosques de viande attirent les marins allemands avec le slogan "steak cuit dans le style de Hambourg".

Le record dans le Livre Guinness des Records pour le plus gros hamburger au monde est tenu par un restaurant de Détroit. Il a commencé avec 2000 livres de viande hachée crue et est garni de 300 livres de fromage, tomates, oignons, cornichons et laitue. Le tout a ensuite été placé entre un pain de 250 livres.



Pourquoi votre chien vous lèche le visage?

- 1. Souhaite attirer votre attention;**
- 2. Signe d'affection;**
- 3. Respecter la hiérarchie en reconnaissant votre statut de chef de meute;**
- 4. Manifester son stress;**
- 5. Explorer leur environnement;**
- 6. Communiquer leurs besoins et émotions.**

Tiré de Africa Diligence

Coin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



Au rythme musical de l'été...



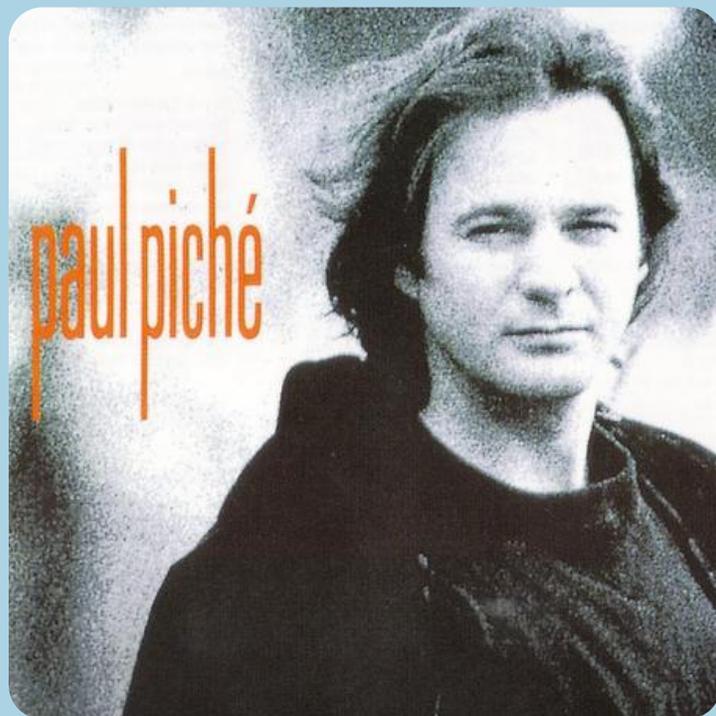
Mais qu'est-ce que j'ai - Yves Montand et Édith Piaf



Revient le jour - Alexandra Stréliski



Tous les matins - Alexis Normand



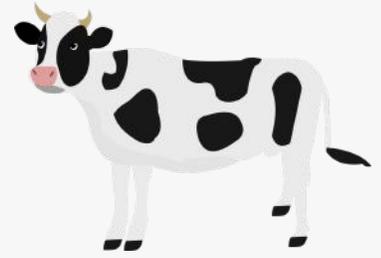
Un château de sable - Paul Piché

La capitale nationale et les environs



Auteure: Danielle Carrière-Paris

Source: François Bazinet



Le village de St-Albert célèbre son 150e anniversaire!

Les festivités vous intéressent? Venez célébrer le 150e anniversaire du petit village de St-Albert situé dans l'est ontarien, à environ 50 kilomètres au sud-est d'Ottawa.

Cette communauté, fondée autour d'un bureau de poste et d'un clocher, a été reconnue officiellement le 1er août 1874. La Fromagerie St-Albert en a fait sa renommée. Cette institution franco-ontarienne, reconnue d'un océan à l'autre, compte parmi les plus anciennes coopératives au pays. On y retrouve sur son site le Monument de la francophonie « Saint-Albert et la région » qui, soit dit en passant, fera le sujet d'une chronique dans l'édition d'automne du Clin d'œil amical de Muriel.

Festival 150 ^e de St-Albert - juin 2024		
Date	Heure	
20	19 h	Bingo
21	20 h	Spectacle du 150 ^e (sous la direction musicale de Brian St-Pierre, mise en scène de Nathalie Deslauriers) Feux d'artifices après le spectacle (Fromagerie St-Albert – commanditaire officiel)
22	9 h – 15 h	Gonflables – Karts à pédales Clowns Poutine et Ciboulette
	10 h	Spectacle – magicien
	11 h – 13 h	Confection de ballons
	11 h 30 & 14 h	Danse de tracteurs (conception de François Latour et son équipe)
	20 h 21 h 30	DJ Marty MATT LANG (40 \$ par personne, billets disponibles au marché St-Albert)
23	9 h	Messe à l'Église St-Albert
	13 h	Parade du 150e
	15 h 30	Danse de tracteurs
		Rassemblement sous la tente pour célébrer la fin du Festival
<i>La majorité des activités se tiendront sous la tente extérieure au Centre communautaire. Bar payant – argent comptant.</i>		
Pour plus d'information sur les autres activités du 150^e et sur l'historique de cette communauté :		
Info : 150stalbert@gmail.com		
https://www.facebook.com/p/150e-St-Albert-100086602127812/		
http://stalbertontario.ca		

Et puis, pourquoi ne pas en profiter, lors de votre passage à St-Albert, pour découvrir la capitale nationale. Par exemple : l'édifice du Parlement; la flamme du centenaire; la relève de la garde; le spectacle multimédia son et lumière Lumières du nord ; le Marché By; le Canal Rideau classé patrimoine mondial de l'UNESCO; les nombreux musées et beaucoup plus encore : <https://www.authentikcanada.com/fr/guides-voyage/office-tourisme-ottawa>.

QUELLES SONT LES 8 PLUS BELLES PLAGES AU MONDE?



**#1: PLAGE DE FALÉSIA,
OLHOS DE AGUA, PORTUGAL**



**#2: SPIAGGIA DEI CONIGLI,
LAMPEDUSA, ITALIE**



**#3: PLAGE DE LA CONCHA,
SAINT-SÉBASTIEN, ESPAGNE**



**#4: PLAGE DE KA'ANAPALI,
LAHAINA, MAUI, HAWAÏ**



**#5: PLAGE DE GRACE BAY, GRACE
BAY, ÎLES TURQUES ET CAÏQUES**



**#6: ANSE LATIUM, ÎLE DE
PRASLIN, SEYCHELLES**



**#7: PLAGE VIRILE, SYDNEY,
AUSTRALIE**



**#8: PLAGE DE L'AIGLE,
PALMIER**



Que se passe-t-il dans le cerveau lorsque nous dormons?

“Il plonge dans une ‘brume de conscience.’”

“Il ralentit de plus en plus”



“Il produit des rêves qui sont habituellement incohérents et compliqués”

“Il se réactive progressivement au réveil”

Tiré du Journal des femmes



**JEFF
BURCH**
DÉPUTÉ NIAGARA CENTRE

L'assistance et des informations sont disponibles pour n'importe quel problème ou inquiète provincial, y compris:

- Les parchemins pour les anniversaires
- Reconnaisances pour les événements spéciaux
- Les certificats de naissance
- Les problèmes d'éducation
- Les problèmes avec OHIP
- Le bureau des responsabilités familiaux
- Les problèmes avec des locataires
- Les problèmes avec ODSP, OW, et/ou WSIB
- Les problèmes qui affectent les personnes âgées
- Les problèmes avec le Ministère de Transportation
- Les publications du gouvernement de l'Ontario, qui incluent les trousseaux de procréation
- Le commissaire de serment (les transferts de la possession des véhicules et les affidavits)

 JBurch-CO@ndp.on.ca
 905-752-6884
 @BurchJeff
 @jeffburchmpp

**Le bureau de
circonscription électorale**
Unit 102
60 rue King
Welland, ON L3B 6A4

À QUEL ÂGE EST-ON CONSIDÉRÉ COMME UN "VIEUX"?

Tiré de [RTL Infos](#)

"Cette question a été posée dans le cadre d'une étude réalisée en Allemagne auprès de plus de 14.000 personnes résidant en Allemagne, nées entre 1911 et 1974. Les résultats suggèrent que la perception de la vieillesse a évolué au fil des générations. Les personnes plus jeunes ont tendance à percevoir le début de la vieillesse plus tardivement que leurs aînés.

On le sait, essayer de deviner l'âge d'un collègue, d'une connaissance ou d'un membre éloigné de la famille revient souvent à s'aventurer en terrain miné. Oui, la vieillesse est un sujet sensible. D'autant que, d'une personne à l'autre, les critères pour catégoriser de "vieux" ou de "vieille" varient fortement selon l'âge de la personne qui émet ce jugement.

Pour évaluer la perception de la vieillesse des participants, les auteurs de l'étude ont posé la question suivante : "À partir de quel âge peut-on dire que quelqu'un est vieux?". "Nous avons constaté qu'à l'âge de 64 ans, la perception moyenne de l'apparition de la vieillesse se situe aux alentours de 75 ans", notent les chercheurs, qui ont récemment publié les résultats de leurs travaux dans la revue *Psychology and Aging*.

À 74 ans, ils déclaraient que la vieillesse commençait à 76,8 ans. "En moyenne, la perception du début de la vieillesse augmentait d'environ un an pour chaque période de quatre à cinq ans de vieillissement réel", note l'étude.

Des résultats qui peuvent s'expliquer par l'augmentation de l'espérance de vie des populations et le recul du départ à la retraite. "Certains aspects de la santé se sont améliorés au fil du temps, de sorte que les personnes d'un certain âge qui étaient considérées comme vieilles dans le passé peuvent ne plus l'être aujourd'hui", observe Markus Wettstein, chercheur à l'université Humboldt (Berlin) et co-auteur de l'étude, dans un communiqué.

Un signe encourageant qui pourrait présager une fin de l'âgisme? Pas forcément selon Markus Wettstein: "On ne sait pas très bien dans quelle mesure la tendance à repousser la vieillesse reflète une tendance à avoir une vision plus positive des personnes âgées et du vieillissement, ou plutôt l'inverse - peut-être que l'apparition de la vieillesse est repoussée parce que les gens considèrent que la vieillesse est un état indésirable", analyse-t-il. Avant d'ajouter : "La tendance au report de la vieillesse n'est pas linéaire et ne se poursuivra pas nécessairement à l'avenir". Les chercheurs remarquent d'ailleurs que la perception plus tardive de la vieillesse s'est ralentie au cours des deux dernières décennies.

Par ailleurs, l'étude note que les femmes fixent le seuil de la vieillesse en moyenne deux ans plus tard que les hommes. Les chercheurs ont également constaté que le fait de se sentir plus vieux, plus seul, d'être davantage sujet aux maladies chroniques et de s'estimer en moins bonne santé sont des facteurs qui, tous combinés, peuvent au contraire favoriser la perception d'un début de vieillesse plus précoce.

Les auteurs de ces travaux souhaitent étendre leurs recherches, notamment à des pays non occidentaux, afin de comprendre comment les perceptions du vieillissement varient en fonction de l'origine ethnique et de la culture."

La Bibliothèque Soleil

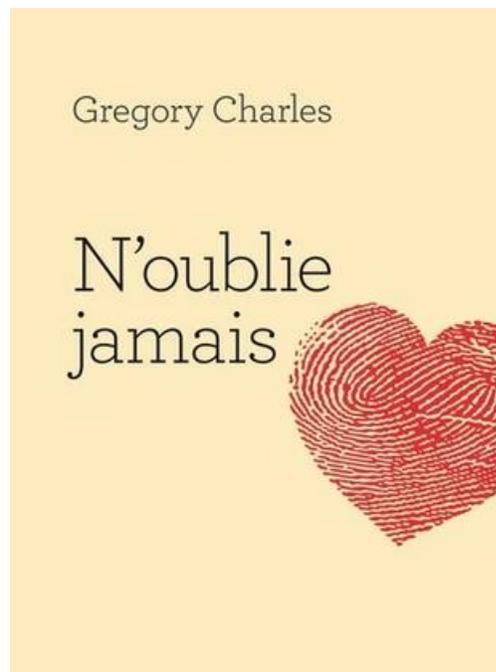
Recommandations pour les passionnés de la littérature
— avec Gisèle Fleury-Fournier



Les deux livres que je vous recommande ce mois-ci m'ont émue profondément. J'espère qu'il en sera de même pour ceux et celles qui pourront les lire.

N'OUBLIE JAMAIS par Gregory Charles

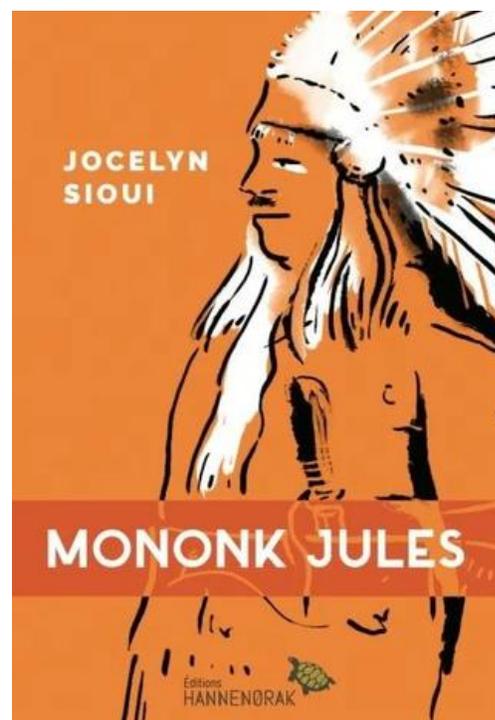
Ce récit très personnel signé Gregory Charles est à la fois un hommage à la femme d'exception qui lui a inculqué le goût de la musique, de l'effort et du dépassement et une promesse à sa fille de jouer pour elle le rôle de guide, comme sa mère l'a fait pour lui. Ce regard sur la vie de l'artiste permet de comprendre ce qui est à l'origine de son énergie débordante, de sa créativité, de sa passion et de son amour de la vie.



MONONK JULES par Jocelyn Sioui

Il existe dans chaque famille des histoires qui laissent des traces pour des générations. Des micromythes qui ne sortent pas de la microcellule familiale. Qu'on entretient un peu comme... comme le feu d'un poêle à combustion lente : une bûche de temps en temps.

Mononk Jules reconstitue le parcours de Jules Sioui, un Wendat qui a bousculé l'Histoire canadienne avant de sombrer dans un énorme trou de mémoire familial et historique. Dans sa tentative de comprendre comment s'écrit l'Histoire (ou comment elle ne s'écrit pas) l'auteur se retrouve, malgré lui, face à un colosse aux pieds d'argile.



7 HABITUDES À PRENDRE POUR ÊTRE HEUREUX, SELON HARVARD

Tiré de GQ Magazine

1. Passez du temps avec ses proches

La stimulation mentale et émotionnelle avec nos proches, si les relations sont saines, est essentielle pour notre épanouissement personnel. Il est préférable de privilégier les interactions sociales réelles, car elles sont cruciales pour notre bien-être.



2. Faire des choses qui ont du sens

Selon une étude de l'université américaine prestigieuse, il est essentiel de faire ce que l'on aime pour connecter nos neurones. Cela stimule la production de dopamine et de sérotonine, hormones qui améliorent la motivation et le bien-être.

3. S'ouvrir à la discussion et à l'échange

"De la même manière que notre cerveau réagit à la présence de nourriture dans notre ventre en nous procurant des sensations de plaisir, il réagit de la même manière à l'interaction positive avec d'autres personnes, bien que sous une forme moins importante", expliquent les chercheurs.



4. Vivre le moment présent et lâcher prise

"Pour être heureux, l'homme a besoin de vivre pleinement les moments passés avec les autres. Ne délaïssez pas les interactions humaines au profit du travail ou des réseaux sociaux. Les moments de pause comme les week-ends ou les vacances sont d'autre part nécessaires pour s'oxygéner l'esprit et revenir en meilleure forme."

5. Entretenir ses relations professionnelles

Pour être heureux et productif, il est essentiel de développer des relations de confiance et de bien-être avec ses collègues au travail. Selon les recherches de Harvard, de bonnes relations professionnelles rendent les employés plus heureux, en meilleure santé et plus stables dans leur emploi.



5. Dormir suffisamment

Un sommeil de bonne qualité régule le système nerveux, les humeurs et régénère le corps. Un sommeil stable et reposant, dont la durée varie selon l'individu, est essentiel pour trouver un équilibre et être au meilleur de ses capacités.

5. Privilégiez l'appel plutôt que le sms

Parler directement avec quelqu'un crée une proximité plus forte que les messages écrits, selon Robert Waldinger. Quelques minutes d'appel avec un ami peuvent augmenter les hormones du bonheur.



RIONS UN PEU X2

(Cliquez sur les images pour visionner)

BOOMER

X

Y

Z



VALÉRIE BLAIS



5 films parfaits pour la fête des pères

Tiré de TVA Nouvelles



Madame Doubtfire



La poursuite du bonheur



Big Fish: la légende du gros poisson



L'enlèvement



Je suis Sam

CÉLÉBRONS!

LE CLUB **SOURIRE** DE NIAGARA FALLS A CÉLÉBRÉ SON 50^e ANNIVERSAIRE LE 5 MAI 2024!

LA LUMIÈRE

Elle est le doux printemps
Qui surgit après l'hiver.
Elle est la bonne étoile
Qui scintille dans le ciel.
Elle est le sourire chaleureux
Qui chasse les jours nuageux.

Composé par Mme Diane Gagné,
présidente



14,4 M\$*

pour nos membres et la communauté en Ontario

La ristourne, c'est votre part du gâteau

Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne

 **Desjardins**

* Le montant de la ristourne individuelle provient des excédents de l'année financière 2023 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale de chacune des caisses et, en Ontario, par le conseil d'administration de la Caisse Desjardins Ontario Credit Union inc. Pour plus de détails, consultez desjardins.com/ristourne ou adressez-vous à votre caisse.

complétez les phrases suivantes avec
un prénom formé des mêmes lettres
que le mot en majuscule



- 1 La ballon de soccer ROULA lentement jusqu'à RAOUL .
- 2 On ne peut pas s'empêcher d'AIMER les personnes comme _____ .
- 3 C'est le chat de _____ , pas CELUI de Charles.
- 4 _____ a cherché ses crayons de CIRE tout l'après-midi.
- 5 Disons une dernière PRIERE pour notre cousin _____ .
- 6 Tu vas venir nous visiter à NOEL, _____ ?
- 7 _____ court vite comme un ECLAIR.
- 8 Depuis quand GERES-tu les affaires financières de _____ .
- 9 Un conseil: ne vous trouvez pas dans la MIRE de _____ .
- 10 Tu portes le manteau de LAINE qu' _____ t'a donné?



Truc de grand-mère: carton d'œufs

Tiré de Plumeti



Ranger et organiser dans la chambre pour y mettre des petits objets (boucles d'oreilles, bijoux, élastiques pour les cheveux, etc.)



Ranger et organiser des ampoules, des clous et des petites choses qui servent au bricolage et au jardinage.



Ranger et organiser dans les tiroirs pour y mettre des trombones, des piles et d'autres objets encombrants.



Utiliser chaque compartiment comme un pot de plante temporaire.



Utiliser sa créativité pour obtenir de belles décorations.



MOTS CACHÉS D'ÉTÉ



A	S	V	O	Y	A	G	E	E	R	T	Y
S	A	P	B	A	R	B	E	C	U	E	I
D	N	F	G	J	K	L	C	A	O	N	P
X	D	E	G	L	A	C	E	M	N	I	A
S	A	B	L	E	H	A	B	P	V	C	R
P	L	U	G	S	O	L	E	I	L	S	A
L	E	R	Q	M	A	E	B	N	J	I	S
P	L	A	G	E	U	N	B	G	K	P	O
A	Q	O	C	R	M	C	H	A	U	D	L

- CAMPING
- PLAGE
- GLACE
- PARASOL

- SOLEIL
- SABLE
- VOYAGE
- PISCINE

- CHAUD
- MER
- BARBECUE
- SANDALE



Tournée régionale de sensibilisation sur l'offre, l'utilisation, et la demande actives des services de santé en français

L'accès à des services de santé de qualité en français constitue un enjeu majeur pour les populations francophones en milieu minoritaire. Cela est d'autant plus vrai, qu'au-delà de la rareté et parfois même de l'inexistence des services de santé en français (SEF) dans beaucoup de régions, les francophones rencontrent des difficultés à naviguer le système de santé.

Le succès de la tournée de sensibilisation sur l'offre active de SEF réalisée en 2023 dans la région d'Érié St. Clair Sud-Ouest a conduit à son expansion dans toute la région de Santé Ontario Ouest.

La tournée régionale de sensibilisation sur l'offre, l'utilisation et la demande actives de SEF est pilotée par l'Entité 1 et l'Entité 2 à travers les efforts conjoints des deux communautés de pratique. Elle est le résultat significatif d'une collaboration parfaite et d'un rapprochement acté entre les deux entités, soutenu par l'expansion des deux communautés de pratique s'engageant dans un échange mutuel et constant de bonnes pratiques, favorisant ainsi l'ouverture et le partage d'expertise.

Un financement acquis auprès de la Caisse Desjardins, nous a permis d'étendre cette tournée de sensibilisation afin d'offrir des opportunités de développement, de réseautage et de collaboration, d'une part avec les fournisseurs de services de santé (FSS) et d'autre part, avec la communauté francophone. Nous tenons à remercier le bailleur de fonds et les membres des comités directeurs pour la belle collaboration.

Cette initiative nous permet de renforcer le processus d'accompagnement et de soutien aux FSS dans l'offre active ainsi que dans la mise à leur disposition de ressources appropriées afin de les aider à mieux se conformer aux exigences *de la Loi sur les services en français*.

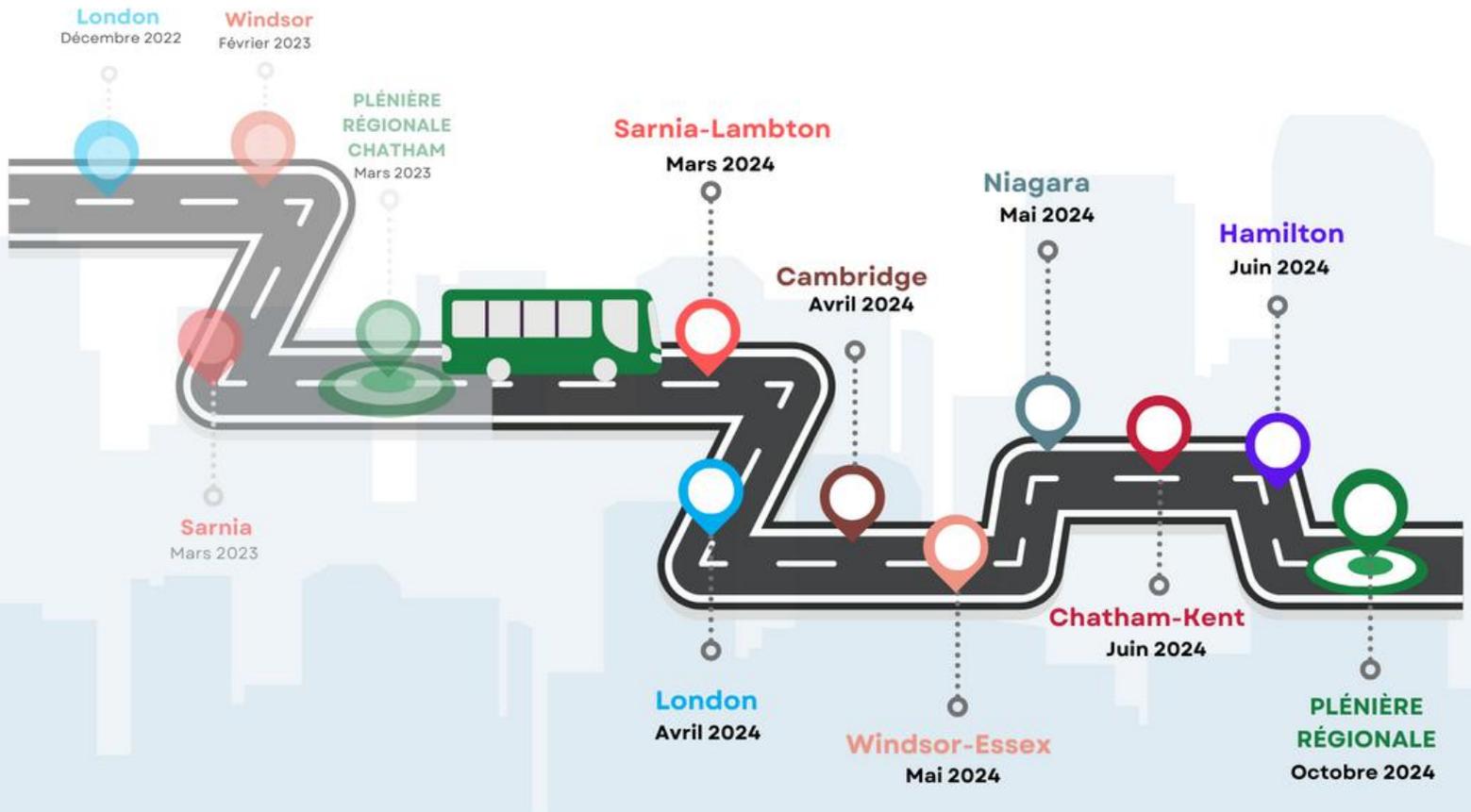
La tournée, avec ses différentes étapes, nous permettra de rencontrer les communautés francophones, les partenaires et les fournisseurs de services de santé pour discuter des enjeux en matière de santé et les sensibiliser à l'importance de l'offre active et de l'utilisation des services en français. Elle mettra aussi l'accent sur le droit du francophone à recevoir des services de santé de qualité, dans la langue de son choix, le français.

Notre campagne de sensibilisation fera des arrêts dans les régions de Sarnia-Lambton, London, Cambridge, Windsor-Essex, Hamilton, Chatham-Kent, Niagara, avant d'atteindre sa destination finale, lors de la plénière régionale en octobre 2024.

Nous vous invitons à participer aux différentes rencontres au niveau local.

Mobilisons-nous et joignons nos efforts ensemble pour la réussite de la tournée.

Tournée régionale de sensibilisation sur l'offre, l'utilisation et la demande actives des services de santé en français



Membres de la communauté Venez nous rencontrer pour :



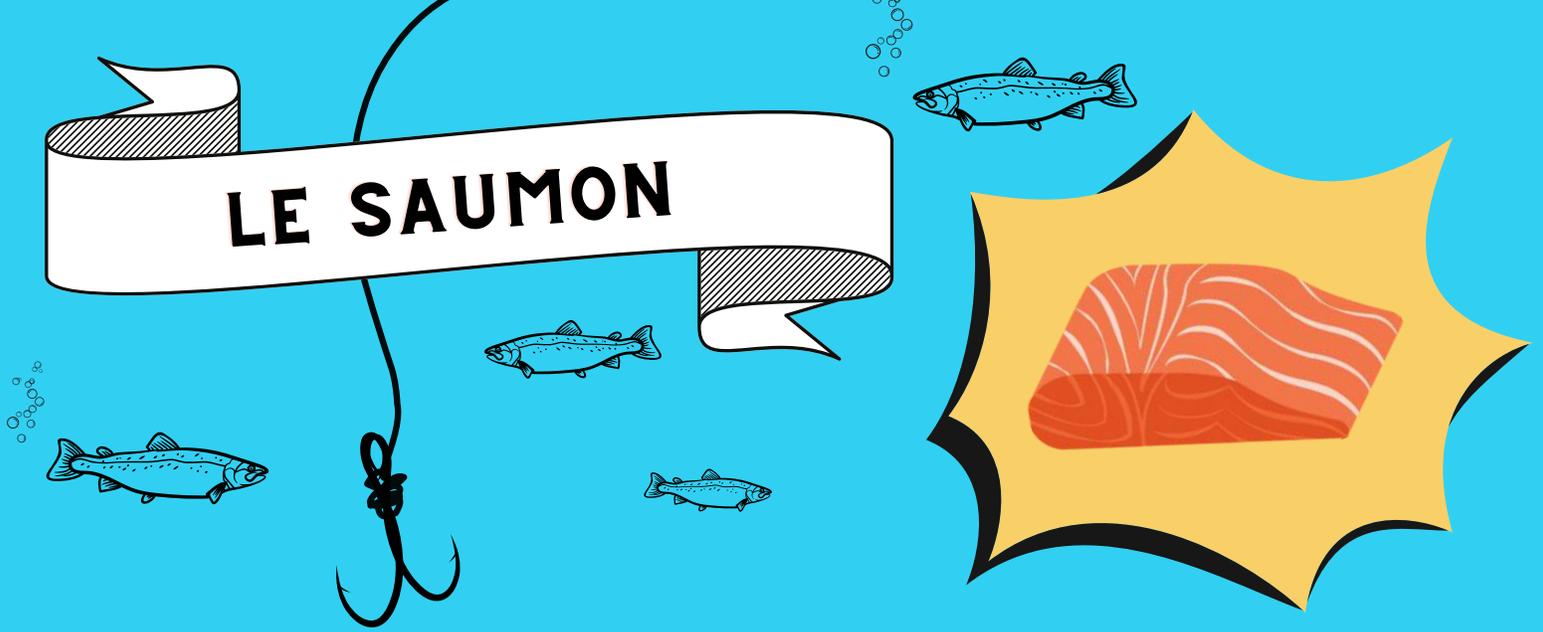
- Apprendre davantage sur l'importance de l'utilisation des services de santé en français
- Connaître vos droits à recevoir des services dans la langue de votre choix, le français.
- Savoir comment accéder aux ressources et contribuer à l'amélioration des services de santé en français.

Fournisseurs de services de santé Venez nous rencontrer pour :

- Vous informer sur l'importance de l'offre active et de vos obligations en matière de services de santé en français.
- Comprendre les besoins et les priorités de la communauté francophone.
- Découvrir les ressources disponibles pour vous soutenir.



LE SAUMON

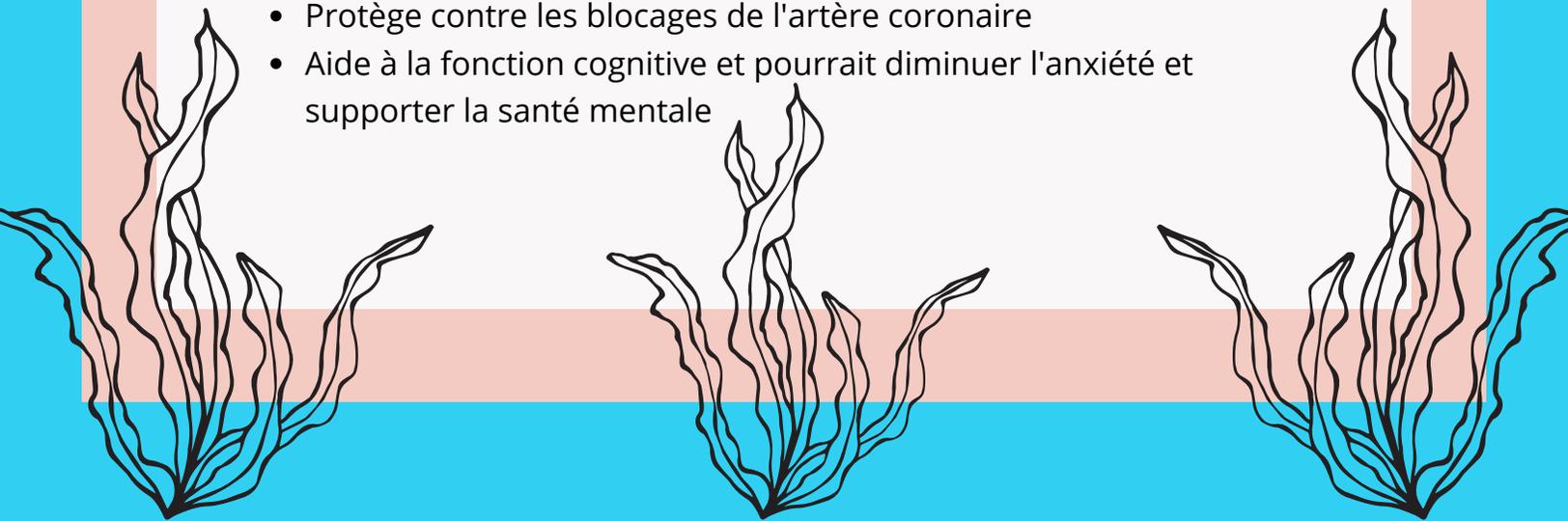


SAVIEZ-VOUS QUE LE SAUMON POSSÈDE PLUSIEURS BIENFAITS SUR LA SANTÉ?

Tiré de Noovo moi

Le saumon...

- Est une excellente source de protéines faible en gras saturé et en cholestérol
- Est une excellente source d'oméga-3, de B-12 et de vitamine D
- Est fantastique pour votre cœur et votre cerveau
- Est bon pour la vision
- Quand il est consommé régulièrement, il participe à la prévention de nombreuses pathologies, notamment les maladies cardiovasculaires
- Peut aider à diminuer l'inflammation
- Augmente le « bon » cholestérol
- Protège contre les blocages de l'artère coronaire
- Aide à la fonction cognitive et pourrait diminuer l'anxiété et supporter la santé mentale



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

Retrouvez-les sur les sites suivants (cliquez sur un logo)



LE PETIT MOT DE MURIEL
L'été est à nos portes et nous avons le plaisir de vous inviter à nos journées ensoleillées, aux soirées plus au camping, au golf, aux réunions de famille à la détente, à l'amitié et à l'amour. Que petits bonheurs avec ceux que vous aimez car la vie est trop courte! Santé!

Je lève mon chapeau à tous les papas, arrière-grands-pères et tout homme qui aime son enfant. Vous êtes définitivement des héros!



LE PETIT MOT DE MURIEL
On a vraiment besoin d'un mois comme février pour nous rappeler l'importance de l'amitié et de l'amour dans notre vie!! Vivons pleinement ces petits moments de bonheur et tendons la main à ceux qui en ont de besoin. Prenons le temps de dire des mots doux et touchants aux personnes qui nous sont chères!! Soyons le Valentin ou la Valentine d'un ami, d'un collègue, d'un voisin, d'un membre de la famille et faisons une différence dans leur vie!!



MERCI À NOS PARTENAIRES!



Réseau de traduction: Santé Niagara



RETRAITÉ en ACTION



Le Centre des Aînés francophones de Port Colborne

Club des Bons vivants de St. Catharines



Club Renaissance Sacré-Coeur Welland

Club Sourire de Niagara Falls



La Maison de la culture francophone du Niagara



Vous êtes intéressés à devenir partenaire du Clin d'oeil amical de Muriel en faisant un don/commandite ou en mettant une annonce publicitaire de votre organisme? Veuillez communiquer avec Muriel au mthibault.mauve@gmail.com pour plus de détails.

***“Accepte ce qui est,
laisse aller ce qui était
et aie confiance en ce
qui sera”
- Bouddha***

Le Clin d'oeil amical de Muriel contient des droits d'auteurs. Toute reproduction, distribution ou utilisation virtuelle et imprimée de son contenu est strictement interdite sans le consentement écrit de Muriel. Pour faire une demande d'autorisation ou pour obtenir une copie imprimée professionnelle d'un exemplaire, veuillez contacter Muriel directement au mthibault.mauve@gmail.com.

**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**

mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Amilia
Wilson, Nicolas Gauthier et
Justin Gauthier

