



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

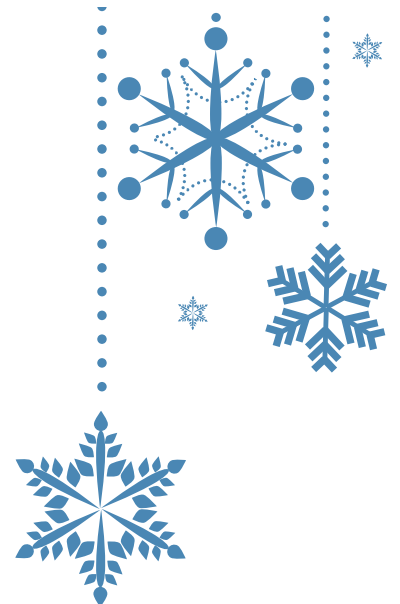
JANVIER 2021-BULLETIN #10



UN PETIT MOT DE MURIEL

Bonne et heureuse année 2021!

Je vous souhaite de la santé en abondance, de l'amour et plein de belles surprises! Que cette nouvelle année vous donne de l'énergie, du courage, de la persévérance et des journées ensoleillées!



ACTIVITÉ DU NOUVEL AN

Veillez écrire ce que vous vous souhaitez pour l'année 2021 selon les lettres suivantes:



B: _____

O: _____

N: _____

N: _____

E: _____

A: _____

N: _____

N: _____

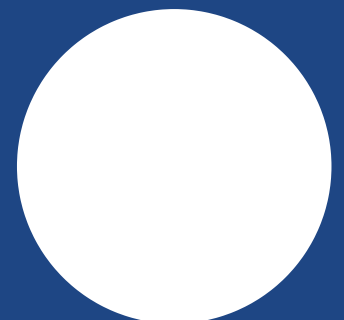
É: _____

E: _____

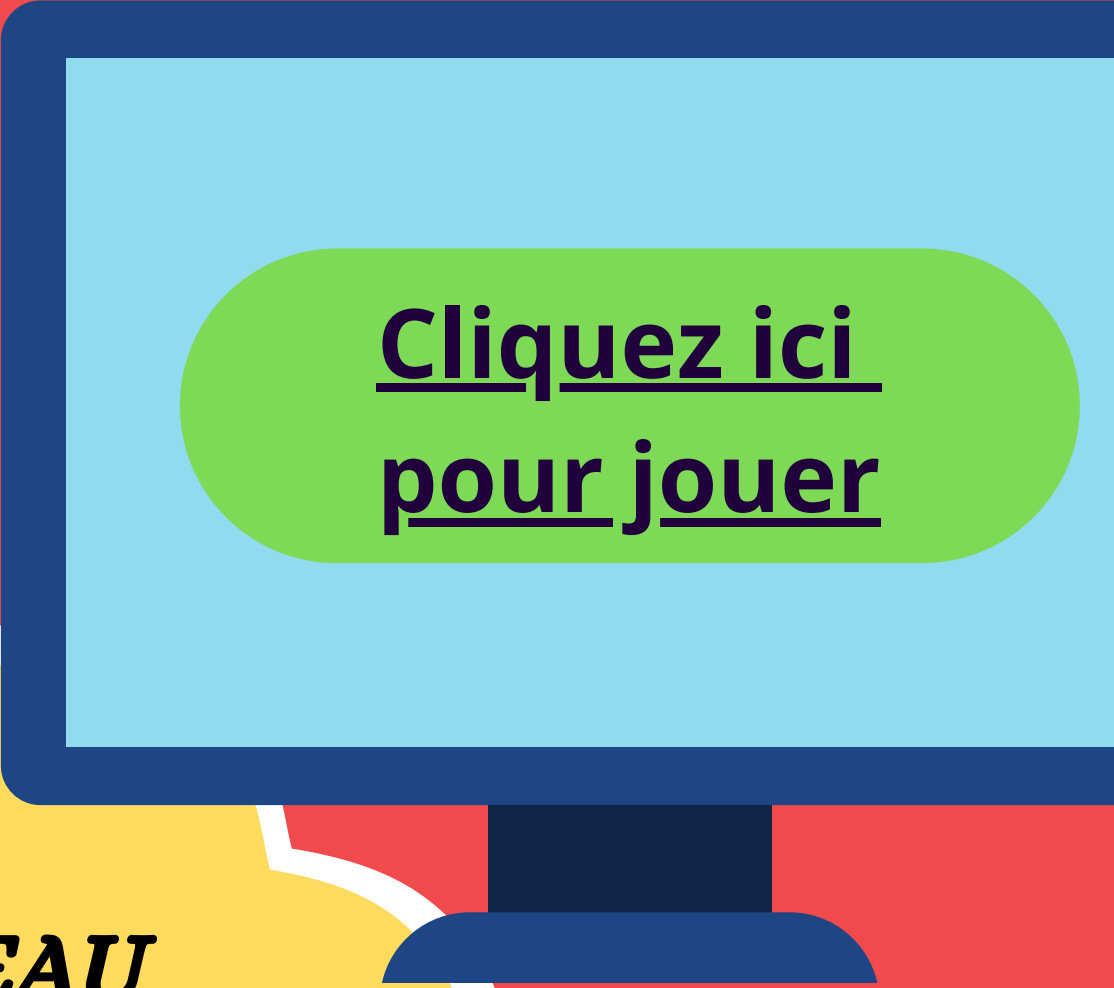
Votre chiffre/nombre chanceux pour l'année 2021 est:

- *Le dernier chiffre de votre année de naissance*
- *Le premier chiffre de votre adresse*
- *Ajoutez 21 et ensuite divisez par 2*
- *Arrondissez au besoin, ex. 6,5 = 7*

Inscrivez-le dans la bulle blanche



MOTS CROISÉS GRATUITS EN LIGNE



Cliquez ici
pour jouer

***1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!***

Saviez-vous que la banane...



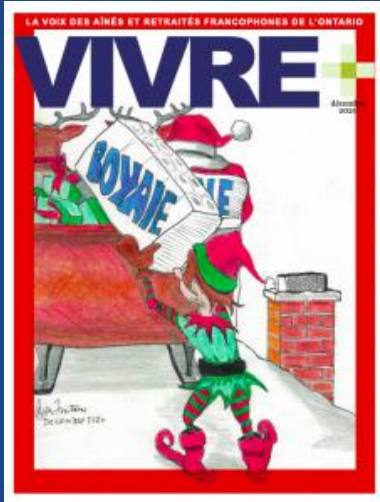
- Assure une bonne production de sérotonine.
- A un très grand apport en nutriment, minéraux et vitamines.
- Est une très grande source d'antioxydants, de vitamine B, potassium et de magnésium.
- Est une source de calcium, phosphore, manganèse et fer.

Faits intéressants sur la banane...

- Les bananes flottent sur l'eau comme les pommes
- Certaines cultures se servent des fibres de la banane pour fabriquer du papier
- Plus de 100 milliards de bananes sont consommées autour du monde à chaque année
- La banane est à la fois un fruit et une baie
- Un groupe de bananes (attaché) s'appelle une main

Magazine VIVRE +

Consultez la plus récente publication gratuitement



[Cliquez ici](#)
[pour l'obtenir](#)

NOUVEAUTÉ!



Bibliothèque numérique 100% Franco-Amérique.
Devenez membres et accédez à la collection qui met
en vedette des auteurs francophones de partout.
Le tout est GRATUIT – Il suffit de créer un compte!

[Cliquez pour y accéder](#)

HAHA!

« Je tiens à vous informer mes chers amis qui m'ont envoyé des voeux d'argent en 2020 que cela n'a pas fonctionné! Alors, en 2021, envoyez-moi s.t.p directement de l'argent; j'accepte les chèques et l'argent comptant, merci! »



LAURENT PAQUIN
«LES PRÉNOMS
& LES
PERSONNALITÉS»

[Cliquez pour
visionner](#)

CHANSONS POUR DÉBUTER L'ANNÉE

Pour écouter une chanson, cliquez sur le TITRE ou l'icône

Coton ouaté - Bleu Jeans Bleu



La ballade des gens heureux - Gérard Lenormand



**Bonne fête
aux aînés de
janvier!
Santé!**



CASSE-TÊTE

Trouvez des noms d'animaux en changeant une seule lettre par mot.
Attention: les autres lettres doivent garder leur position

LATIN

REGARD

TIARE

TACHE

LIEN:

BOUTON

CAFARD

MORILLE

CHAR

SONGE

Blague du jour

Une femme âgée, au volant de sa Mercedes, essaie de se garer, mais elle n'est pas assez rapide. Un jeune, au volant de sa voiture lui prend sa place.

Elle baisse donc la fenêtre et lui fait signe qu'elle était là en premier. Le jeune baisse lui aussi sa fenêtre et lui dit:

« Ah ah! moi je suis jeune et rapide! »

Alors la vieille femme, sans perdre son sang-froid, recule et fonce à tout allure sur la voiture du jeune et lui répond:

« Ah ah, moi j'suis peut être vieille, mais j'suis riche! »



MUFFIN AUX BANANES DE LA MAMAN DE MME MURIEL



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de bananes mûres écrasées
- 1 cuillère à thé d'essence de vanille
- 1 œuf bien battu
- 1 tasse de sucre blanc
- ¼ tasse de beurre
- 1½ tasse de lait
- 1 ¼ tasse de farine tout usage
- 1¼ cuillère à thé de soda à pâte
- 2 ½ cuillère à thé de poudre à pâte

PRÉPARATION

- 01** Mélanger les bananes mûres écrasées, l'œuf, l'essence de vanille, le sucre blanc et le beurre. Ajouter du lait.
- 02** Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients et verser au premier mélange
- 03** Bien mélanger. Verser dans un moule à gâteau ou muffin et cuire au four à 350 F pendant une heure.
- 04** **SERVIR AVEC AMOUR ET TENDRESSE!**

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

Le Bonhomme de neige

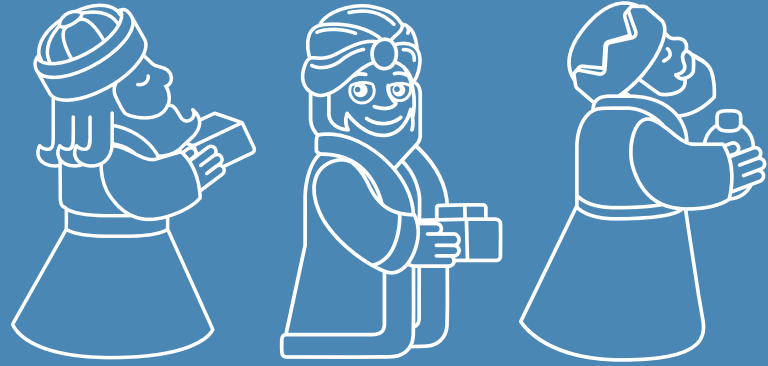
Créé au début du 16e siècle en Angleterre, le bonhomme de neige était conçu de trois boules de neiges, dont la plus petite était la tête. Le charbon et les petites pierres servaient à le décorer. Dans le temps, la carotte fut ajoutée pour produire le nez, tandis que les branches représentaient les bras. Finalement, on lui donne un chapeau (ou un seau d'eau) et un foulard pour le garder au chaud.

Le plus grand bonhomme de neige au monde s'appelait Olympia — Fait en 2008, il mesurait 122 pieds (37.7m) et avait un arbre de pin entier pour chaque bras et des pneus d'automobile pour faire la bouche. Il pesait plus de 9000 livres. C'est le record qui est tenu à ce jour.



CONNAISSEZ-VOUS...

1) le nom des
3 rois mages?



2) les 3 cadeaux que les rois
mage ont apporté à Jesus?

Réponses à la dernière page



[Cliquez ici pour en savoir plus sur la fête des Rois](#)

INFO SANTÉ

COVID-19

Comment les vaccins sont-ils créés?

Visionnez une vidéo explicative qui démontre le processus de création d'un vaccin et ses trois grandes phases: Exploratoire, pré-clinique et clinique.

[Cliquez ici pour visionner](#)

ou visitez le

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/video/covid-19-comment-vaccins-crees.html



Classe d'exercice en ligne GRATUITE

pour les aînés de 55+



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

LES LUNDIS — 9H00 Soyons actifs avec Lianne sur Zoom

LES MARDIS — 10H30 Gardez l'équilibre avec Karin sur Zoom

LES MERCREDIS — 9H00 Soyons actifs avec Lianne sur Zoom

LES JEUDIS — 9H00 Soyons actifs avec Lianne sur Zoom

Pour vous inscrire ou autre renseignement,
communiquez avec Lianne Bolduc



lianne.bolduc@cschn.ca



(905) 734-1141 ext. 2250





PENSÉE DU JOUR

L'important n'est pas ce que vous ferez entre Noël et le jour de l'an, mais plutôt ce que vous ferez entre le jour de l'an et Noël.

MERCI À NOS PARTENAIRES



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

Entité²



Croix-Rouge
canadienne

Canada 

Ça va bien aller



**N'attendez pas d'être heureux pour
sourire, souriez pour être heureux!**



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

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

Réponses: nom des rois mages: Balthazar, Melchior, Gaspard / 3 cadeaux: or, encens et myrrhe