

# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MARS 2021-BULLETIN #12



## UN PETIT MOT DE MURIEL

Il y a un an nous commençons une nouvelle aventure: la Covid-19! Ensemble, nous avons fait une différence et nous voilà aujourd'hui plus fort, plus résilient, plus déterminé et capable d'aller plus loin!! Il y a enfin une lumière au bout du tunnel. Ne lâchons pas la patate comme dit ma mère!



## SAVIEZ-VOUS QUE LE SIROP D'ÉRABLE...

- est consommé mondialement et que 71% de celui-ci provient du Canada
- a un bon nombre d'anti-oxydants; 60 ml de sirop en contient autant qu'une portion de brocoli
- est rempli de zinc, de magnésium, de calcium et de potassium
- est un des meilleurs substituts pour le sucre dans diverses recettes
- se conserve très longtemps en bouteille ou en canne



Si vous avez l'habitude de mettre du sucre dans votre café ou votre thé, essayez plutôt une cuillerée de sirop d'érable à la place. Vous bénéficiez de ses bienfaits tout en gardant le petit goût sucré.

# La St-Patrick

## Origine et faits intéressants

La fête de la St-Patrick est célébrée le 17 mars et souligne le patron de l'Irlande, Saint-Patrick, un missionnaire connu comme étant le fondateur du christianisme dans le pays.

Selon la légende, le trèfle à 3 feuilles a été utilisé pour illustrer le concept de la Sainte-Trinité, un symbole qui représente la fête aujourd'hui. Le vert du trèfle est lui aussi très symbolique.

La culture celtique a grandement influencé les célébrations en Irlande et le tout a découlé dans les autres endroits qui célèbrent également la fête. Avec le temps, les mets et boissons se sont également transformés pour incorporer le vert...même la bière est servie en couleur verte!



# BLAGUE DU JOUR

Un jeune marié est invité à dîner chez des amis cinquantenaires, qui viennent de fêter leurs noces d'argent.

Après le repas, le jeune invité prend son hôte par le bras et lui demande:

« Dis donc, tu m'épates, après 25 années de mariage, tu continues à donner à ta femme des petits noms comme "Ma chérie", "Mon amour", "Mon bébé",...  
Vraiment je t'admire! »

Et le mari lui répond à l'oreille:

« Pour être honnête, j'ai oublié comment elle s'appelle! »

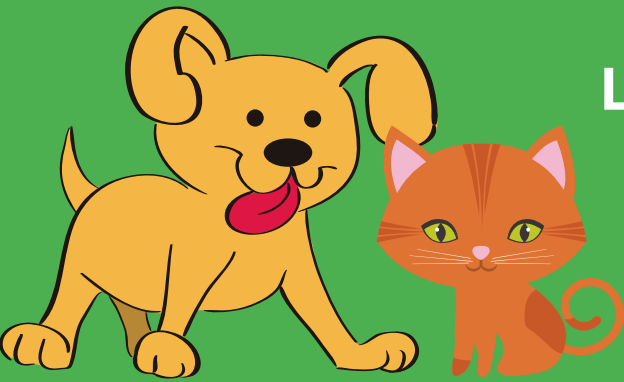
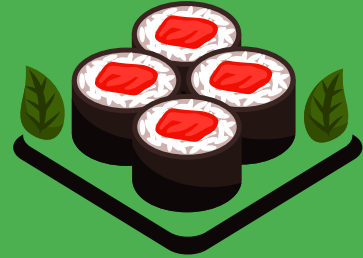
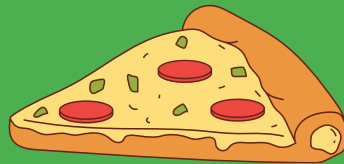


# Faits intéressants



Les 3 mets les plus commandés en ligne / par livraison pendant la pandémie au niveau mondial:

1. Pizza
2. Mets chinois
3. Sushi



Les Canadiens dépensent, chaque année, environ 2,9 milliards de dollars pour leurs animaux.

La plus large chute au monde se trouve sous l'eau.



Le Canada a plus de lacs que dans toutes les autres parties du monde entier.

# TENTE TA CHANCE

Déchiffrez les mots sur le thème de la St-Patrick ci-dessous:

Réponses au bas de la page

vter

---

anchce

---

nuf

---

irdelan

---

ro

---

eftrle

---

dsean

---

tinlu

---

pechaua

---



# CHANSONS SOLEIL

Cliquez sur un titre de chanson  
pour l'écouter



[Pour moi tu l'as fait — Glorious](#)

[Je reviens chez nous — Jean-Pierre Ferland](#)

## RIONS UN PEU

PATRICK GROULX SE FÂCHE  
AU RESTO!

[Cliquez pour  
visionner](#)

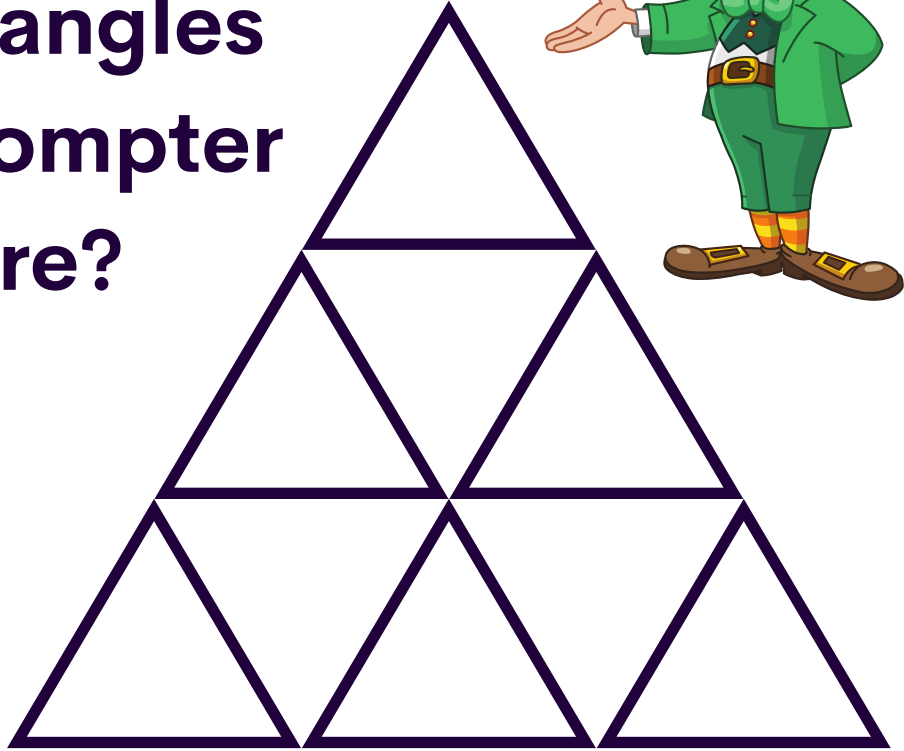


# Petit Défi



Combien de triangles  
pouvez-vous compter  
dans cette figure?

Réponse à la fin du bulletin



C'est à votre tour de vous  
laisser parler d'amour les aînés  
qui ont une fête en mars!

**SANTÉ!**





# Les Bouquineux

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



## Il pleuvait des oiseaux

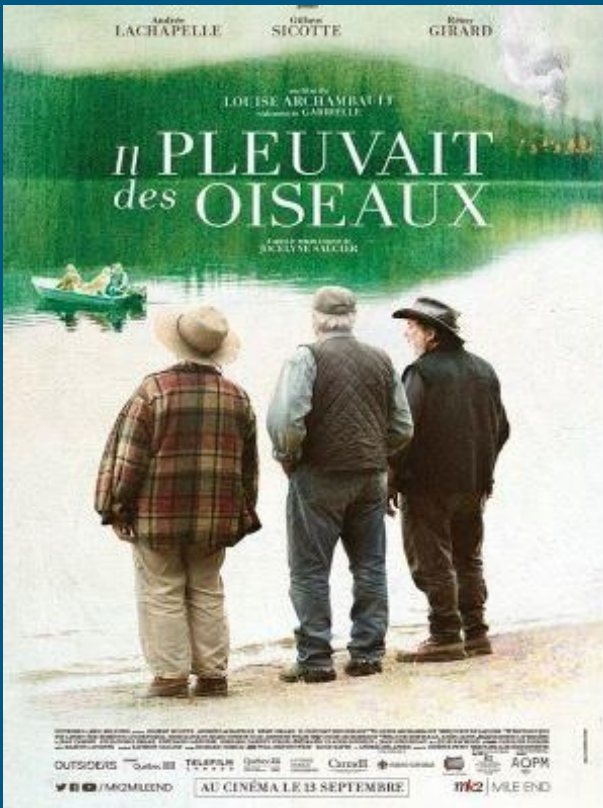
**Disponible en ligne:**

à la bibliothèque publique Welland

ou

à la Bibliothèque des Amériques

Jocelyne Saucier  
Il pleuvait des oiseaux



Synopsis: Alors que des incendies menacent la région, la vie tranquille de trois vieux ermites est sur le point d'être bouleversée par l'arrivée de deux femmes... Une octogénaire lumineuse injustement internée toute sa vie et une jeune photographe chargée d'interviewer les survivants du feu de forêt le plus meurtrier de la région.

# RECETTES À L'ÉRABLE



## *Galette de saucisse déjeuner à l'érable*

Préparation: 20 min

Cuisson: 16 min

[Voir cette recette](#)

## *Trottoir à l'érable*

Préparation: 25 min

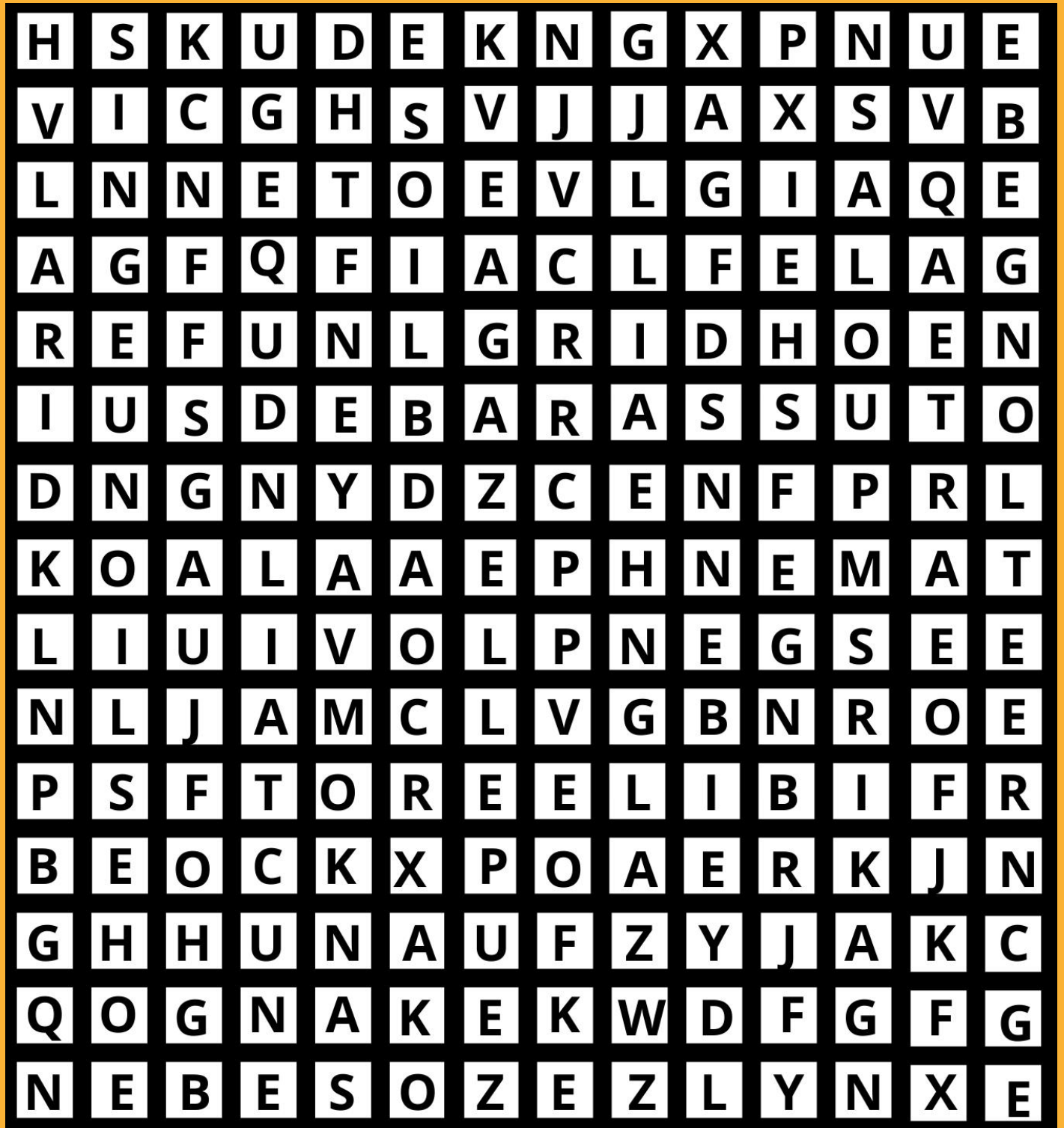
Cuisson: 45 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez pour découvrir d'autres recettes à l'érable](#)

# MOT CACHÉ: LES ANIMAUX



TIGRE ZÈBRE LION

LYNX KOALA

GIRAFE SINGE COCHON

LOUP GAZELLE





# Connaissez-vous ces proverbes francophones?

1. Qui sème le vent...

---

2. Qui veut la fin...

---

3. Pierre qui roule...

---

4. L'air ne fait pas...

---

5. L'argent ne fait pas...

---

6. A beau mentir...

---

7. La nuit...

---

8. Charité bien ordonnée...

---

9. Chat échaudé...

---

10. Toute vérité...

---

# QUI SUIS-JE

Je forme un pont entre le ciel et la terre.  
Je suis formé de plusieurs couleurs.  
On raconte qu'à mes pieds, se  
trouve un farfadet avec  
une marmite d'or.  
Qui suis-je ?



On la trouve dans la pensée  
Du philosophe et du poète.  
Dans un ravin, c'est un danger.  
Parfois, dans la mer, elle inquiète.  
Qui est-elle?





**Donne à  
chaque jour  
la chance de  
devenir le  
plus beau  
jour de ta vie**





# Classe d'exercice en ligne GRATUITE

pour les aînés de 55+



**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](mailto:lianne.bolduc@cschn.ca)



(905) 734-1141 ext. 2250



Un programme **GRATUIT** offrant aux personnes âgées francophones de l'Ontario des opportunités de **CONVERSATION**, des **ATELIERS** et des **CONFÉRENCES** sur des sujets variés dans le confort de votre foyer.



### QUELS SONT LES THÈMES ABORDÉS ?

Les sujets sont variés et les conversations sont dirigées par un modérateur, qui s'assure que tous et toutes aient leur mot à dire. Exemples de thèmes : santé, bien-être, vacances, activités récréatives et bien d'autres.

### COMMENT PARTICIPER ?

Il est possible de participer par téléphone ou via l'ordinateur, la tablette ou le téléphone intelligent et ce, avec ou sans vidéo.

Il est même possible d'inscrire une personne âgée et de demander qu'elle soit appelée au moment de l'événement.

### COMMENT S'INSCRIRE ?

Visitez le site [Farfo.ca/connectaines](http://Farfo.ca/connectaines) et consultez l'horaire de votre région. Cliquez sur le titre de l'atelier qui vous intéresse et si l'horaire vous convient, cliquez sur **INSCRIPTION** dans le coin gauche au bas de l'écran.

Vous pourrez choisir de vous connecter vous-même ou de demander que l'on vous appelle au moment de l'activité.


Vous pouvez également nous appeler au **1 (800) 819-3236 poste 2058** et laisser sur notre boîte vocale vos coordonnées et le titre de l'activité qui vous intéresse. Nous communiquerons avec vous pour compléter votre inscription.

**Il est obligatoire de s'inscrire pour pouvoir participer à un atelier.**

### POUR EN SAVOIR PLUS :

 [farfo.ca/connectaines](http://farfo.ca/connectaines)

 [connectaines1@farfo.ca](mailto:connectaines1@farfo.ca)

 **1-800-819-3236 poste 2058**



Fédération des aînés  
et des retraités  
francophones de l'Ontario

[Cliquez ici pour y accéder](http://farfo.ca/connectaines/)  
ou rendez-vous sur  
[farfo.ca/connectaines/](http://farfo.ca/connectaines/)

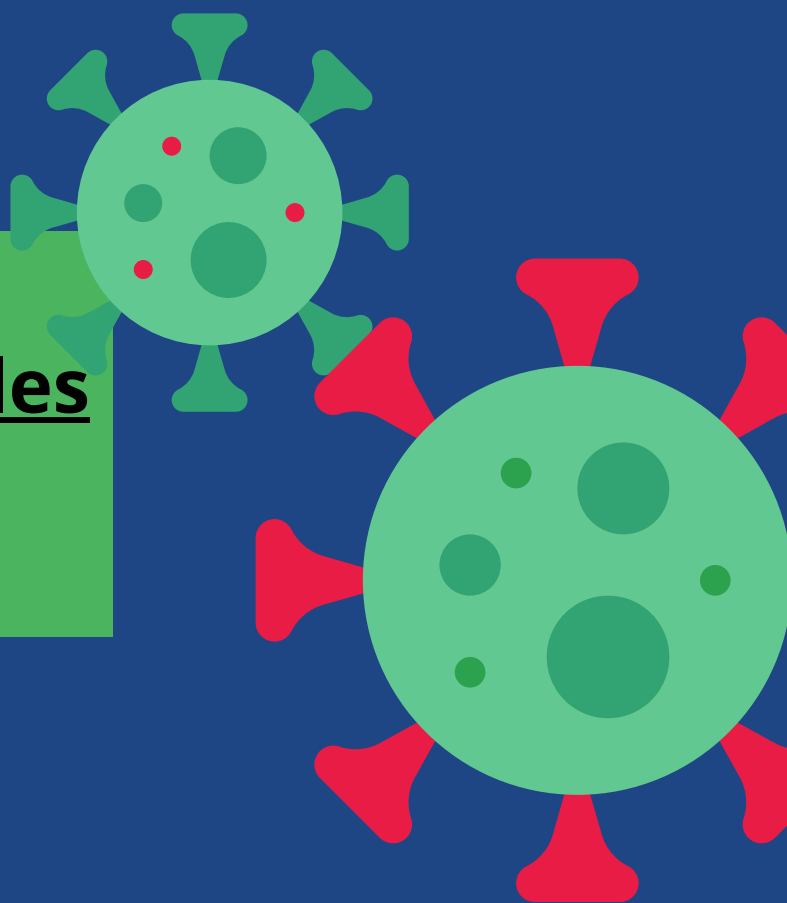


# INFO SANTÉ

## COVID-19

Que sait-on sur les nouveaux variants de la COVID-19?

Consultez l'article sur les nouveaux variants



Ou visitez le

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1767787/variant-covid-royaume-uni-afrique-sud-bresil-covid-coronavirus>

# MERCI À NOS PARTENAIRES



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



**Desjardins**

[www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)

**Entité<sup>2</sup>**



**Croix-Rouge  
canadienne**

**Canada** 



**Essayez d'être un  
arc-en-ciel dans le nuage  
de quelqu'un!**

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