

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUIN 2023 – BULLETIN #37



LE PETIT MOT DE MURIEL

L'été est à nos portes et nous avons le coeur joyeux car nous pensons aux journées ensoleillées, aux soirées plus chaudes, aux rencontres entre amis, au camping, au golf, aux réunions de famille, à la baignade, à la relaxation, à la détente, à l'amitié et à l'amour. Que les vacances vous apportent des petits bonheurs avec ceux que vous aimez. Profitez de chaque moment car la vie est trop courte! Santé!

Je lève mon chapeau à tous les papas, papis, pepères, grands-papas, arrière-grands-pères et tout homme qui joue un rôle dans la vie d'un enfant. Vous êtes définitivement des rayons de 



SAVIEZ-VOUS QUE LE BACON...

- contient de la vitamine B12, du zinc et du sélénium
- ne contient aucun gras trans
- très bon pour la santé mentale
- protège le coeur
- bon pour le cerveau et la mémoire
- est bon, mais il faut toutefois consommer en modération



Bonne fête aux fleurs de Juin!

Les personnes nées en juin sont associées à la fleur de rose. Cette fleur symbolise l'amour, la passion et la romance. Les gens de ce mois sont souvent très passionnés et ont un grand cœur. Ils ont une grande capacité à aimer et sont très romantiques.



ET ÇA, LE SAVAIS-TU À PROPOS DU MIEL?



L'une des premières pièces de monnaie au monde avait le symbole d'une abeille!



Il y a des enzymes vivantes dans le miel!

La meilleure façon de manger du miel est avec une cuillère en bois, si vous n'en trouvez pas, utilisez du plastique.



Le miel contient une substance qui aide votre cerveau à mieux fonctionner.

Le miel est l'un des rares aliments sur terre qui seul peut soutenir la vie humaine!

Les abeilles ont sauvé les Africains de la famine!



Une cuillerée de miel est suffisante pour maintenir la vie humaine pendant 24 heures!

La propolis produite par les abeilles est l'un des antibiotiques naturels les plus puissants!

Le miel n'a pas de date de péremption!



Les corps des grands empereurs du monde étaient enterrés dans des cercueils dorés puis recouverts de miel pour les empêcher de pourrir!

Le terme « Lune de MIEL » vient du fait que les jeunes mariés consommaient du miel pour la fertilité après le mariage!

Une abeille vit moins de 40 jours, visite au moins 1000 fleurs et produit moins d'une cuillère à café de miel, mais pour elle c'est toute une vie.



MOT CACHÉ

E	S	S	C	N	A	G	E	R	C	C
P	A	G	E	R	F	U	S	C	U	A
F	B	I	N	E	C	I	H	U	R	M
F	L	E	U	R	G	L	A	L	E	P
R	E	R	H	E	O	P	I	L	D	I
U	I	F	D	S	L	E	E	U	E	N
I	N	R	A	A	L	C	A	L	S	G
T	G	R	G	O	D	H	R	H	F	C
S	A	E	S	E	C	E	E	U	R	A
P	I	S	C	I	N	E	G	I	U	A

sable

pêche

soleil

camping

fleur

plage

nager

parasole

chaud

piscine

fruits



Communauté du
Trille blanc

PLEASE NOTE THAT THE
GALA WILL BE BILINGUAL
(ENGLISH-FRENCH)

Achetez vos billets pour le premier Gala
de la Communauté du Trille blanc!



Vous pouvez choisir des billets individuels
ou acheter une table complète de 8 personnes.

Si vous avez des questions, veuillez envoyer
un courriel au gala@communautédutrilleblanc.ca

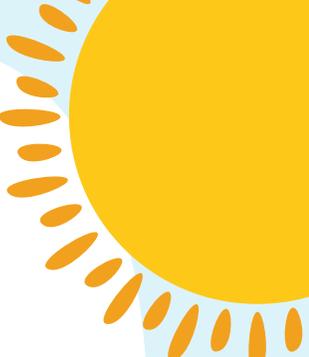
Ce tarif est en vigueur jusqu'au 30 juin, donc achetez dès maintenant!

Billet individuel: 125 \$

Table de 8 personnes: 1000 \$

Consultez notre site web pour acheter vos billets
ou scanner le code QR avec votre téléphone :
<https://www.communautédutrilleblanc.ca/billet-du-gala>



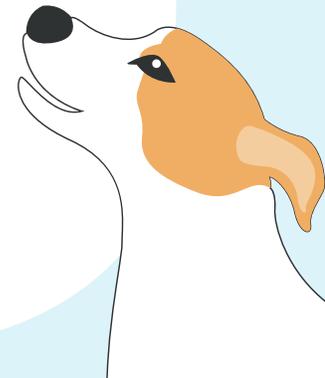
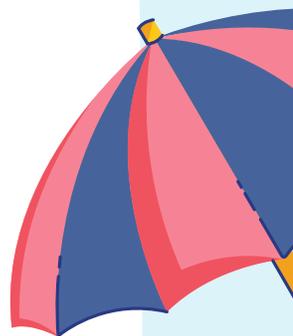


Trucs pour se protéger contre le soleil cet été

Prendre du soleil pendant l'été fait du bien à tout le monde, mais ils faut toujours prendre des précautions pour ne pas être surexposés!

- Appliquez un écran solaire
- Buvez de l'eau (pas trop froide)
- Portez des lunettes de soleil
- Portez des vêtements à manches longues qui sont minces
- Consultez la météo - parfois il fait simplement TROP CHAUD!
- Trouvez de l'ombre
- Attention dans l'eau, votre peau brûle plus facilement!
- Portez un chapeau rond ou une casquette
- Mangez une crème glacée ou un popsicle
- Consommez des aliments avec une haute source d'électrolytes comme les oeufs, amandes, les pêches et raisins secs

ATTENTION: Même les animaux ont besoin d'être protégés comme vous!





JE VEUX VIEILLIR...

Juin est le mois des aînés!

Les avantages d'avoir 80 ans ou plus ou moins

"Je ne changerai jamais mes amis fantastiques, ma vie merveilleuse, ma famille bien-aimée pour des cheveux moins gris ou un ventre plus plat. En vieillissant, je suis devenu plus amical envers moi-même et moins critique envers moi-même. Je suis devenu mon ami..."

Je ne me blâme pas d'avoir mangé des biscuits supplémentaires, de ne pas avoir fait le lit ou d'avoir raté quelque chose de stupide dont je n'avais pas besoin.

J'ai le droit d'être désordonné, d'être extravagant.

J'ai vu beaucoup de chers amis quitter ce monde trop tôt, avant de réaliser la grande liberté du vieillissement.

Qui m'en voudra si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à quatre heures du matin et de dormir jusqu'à midi?

Qui me critiquera de rester au lit ou devant la télé aussi longtemps que je le souhaite.

Je vais danser avec ces merveilleux tubes des années 70 et 80 et si en même temps je veux pleurer pour un amour perdu ...

Si je veux, je marcherai le long de la plage en short trop allongé sur un corps en décomposition et plongerai dans les vagues avec abandon, malgré le regard pénalisant des autres .

Ils vieilliront également.

Je sais que parfois j'oublie, mais il y a des choses dans la vie qui devraient aussi être oubliées.

Je me souviens des choses importantes.

Bien sûr, au fil des ans, mon cœur s'est brisé. Mais les cœurs brisés nous donnent force, compréhension et compassion. Un cœur qui n'a jamais souffert est immaculé et stérile et ne connaîtra jamais la joie d'être imparfait.

J'ai la chance d'avoir vécu assez longtemps pour avoir mes cheveux gris et mon rire juvénile gravés à jamais dans les sillons profonds de mon visage. Beaucoup n'ont jamais ri, beaucoup sont morts avant que leurs cheveux ne deviennent argentés.

En vieillissant, il est plus facile d'être positif.

Vous vous souciez moins de ce que les autres pensent.

Je ne me remets plus en question.

J'ai gagné le droit de faire des erreurs. Donc, pour répondre à votre question, j'aime être vieux.

J'aime la personne que je suis devenue.

Je ne vivrai pas éternellement, mais tant que je serai encore là, je ne perdrai pas de temps à regretter ce qui a pu être ou à s'inquiéter de ce qui sera.

Et si je le veux, je mangerai un dessert tous les jours. Avec du Champagne.

Que notre amitié ne soit jamais séparée, car elle vient du cœur!

CONNAISSEZ-VOUS VOS INSECTES?

Lisez les descriptions et reliez chacune au bon insecte!
Attention, une description se relie à deux insectes!

Deviens un joli papillon

Signe astrologique

Vision 360 degrés

Fables de Lafontaine

Ronde avec petites "taches"

Brillent dans le noir

Religieuse

A créé un superhéros

Est parfois fatigante

Producteur de miel

Souvent nommé maringouin

Chenille

Araignée

Coccinelle

Abeille

Mouche

Libellule

Scorpion

Mante

Luciole

Cigale

UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ POUR LE FOYER RICHELIEU WELLAND!

Le 2 mai 2023 marquait la pelletée officielle de l'agrandissement du Foyer Richelieu Welland! Une journée remplie d'émotions!

Célébrons ensemble le fruit de notre travail! Continuons à être des rayons de soleil pour les aînés francophones du Niagara!

[En savoir plus](#)

[Lire l'article du Régional](#)



Fenêtre de lectures

Voici quelques articles et recettes à consulter cet été
Cliquez sur les titres pour y accéder

[Les routes les plus dangereuses](#)

[Magazine Vert Gratuit](#)

[Vivre+](#)

[TOP : 8 mousses aux fruits pour l'été | Zeste](#)

[La vraie raison pour laquelle les scientifiques ont drainé les chutes du Niagara](#)



ORIGINE DE LA FÊTE DES PÈRES

La fête des pères est née au XVe siècle. Il s'agissait alors d'une fête religieuse, dont la date avait été fixée au 19 mars, soit six jours avant l'Annonciation, par le calendrier catholique. Cette journée n'était pas destinée à fêter les papas, mais à célébrer la figure de Joseph, le père nourricier de Jésus.



COMMENT EST FIXÉE LA DATE DE LA FÊTE DES PÈRES?

Dès 1972, le président Richard Nixon institue la célébration nationale de la journée de la fête des Pères le troisième dimanche de juin. En France, la Fête des Pères est née en 1952, soit 2 ans après l'apparition de la Fête des Mères.

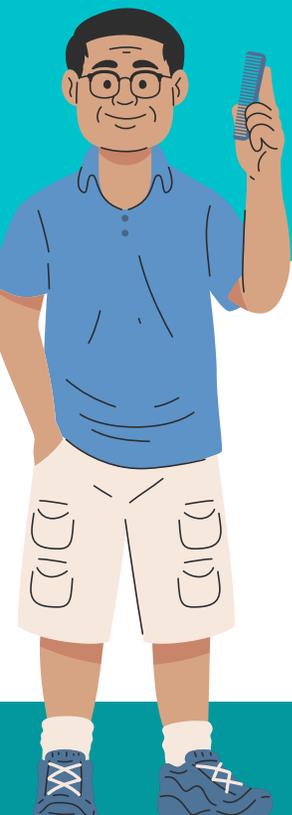
Le symbole de la Fête des pères est la rose; rouge quand le père est vivant et blanche lorsqu'il est décédé. On la porte à la boutonnière pour souligner la fête des Pères.

C'est Sonora Smart Dodd, une Américaine de Spokane dans l'état de Washington, qui eut l'idée de rendre hommage aux pères. L'idée lui vint après avoir écouté un sermon à l'église le jour de la Fête des mères en 1909. Comme sa mère était morte lorsqu'elle était jeune, c'est son père Henry Jackson Smart qui prit soin d'elle et de ses 4 autres frères et soeurs en faisant preuve d'un très grand courage.

POURQUOI LE MOIS DE JUIN?

Le mois de juin fut choisi pour célébrer la fête des Pères puisque c'était le mois de l'anniversaire de son propre père.

La première célébration de la fête des Pères eut donc lieu il y a 100 ans, à Spokane le 19 juin 1910, et depuis ce jour, elle a toujours lieu le troisième dimanche du mois de juin.



RECETTES AU BACON



S'MORES AU BACON

Préparation: 20 min

Cuisson: 35 min

[Voir cette recette](#)

SPAGHETTINI AU BACON ET AUX CHAMPIGNONS

Préparation: 30 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)



La Bibliothèque Soleil

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



Le mois de juin, nous nous tournons vers les papas. Comme pour bien d'autres de ma génération, mon père me semblait très sévère mais je comprends que, comme pour tout parent, il ne désirait que notre bonheur. En ce mois de la fête des pères, prenons le temps de nous rappeler les bons moments passés avec nos papas et de supporter nos jeunes dans leur rôle parental.

Papa, dis-moi que tu m'aimes par Miguel Padilla

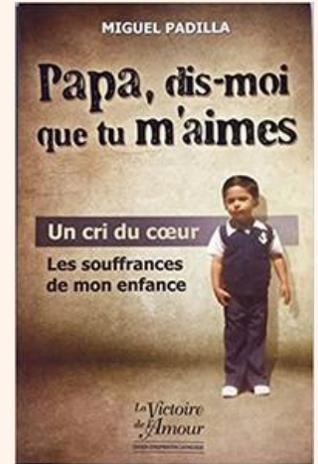
Miguel Padilla est arrivé au Canada sans parler français et très peu l'anglais, Mais grâce à une détermination hors du commun, il a réussi à se faire une place et il est maintenant un homme heureux.

Ce ne fut pas toujours le cas. Miguel a vécu une enfance très difficile. Dans son pays, le Mexique, son père l'a obligé à travailler à partir de 7 ans. Par la suite, ont suivi bien des maux: humiliation, violence physique et verbale. Pour la moindre petite bêtise, Miguel devenait la cible de la rage de son père.

Il a appris à croire en lui et en ses possibilités, malgré tout!

À l'adolescence jusqu'à l'âge adulte, Miguel a développé un sentiment d'infériorité terrible. Encore aujourd'hui, il a parfois de la difficulté à croire en ses capacités. Il a toujours cette hantise de son père! Pourtant Miguel a toujours voulu être aimé de son père. Dans ce livre, il lui lance d'ailleurs un message: 'Papa, donnons-nous une autre chance pour nous aimer comme un père et son enfant. Ils en ont besoin. Donnons-nous cette chance, car il n'est jamais trop tard.'

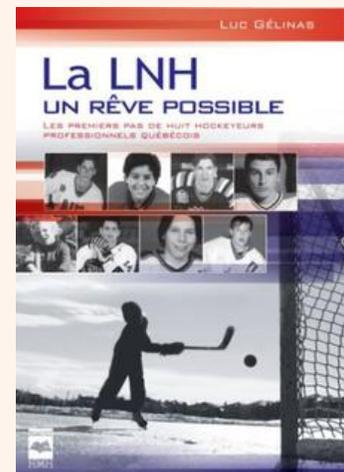
Grâce à des amis fidèles et à sa foi, Miguel a surmonté l'insurmontable.



La LNH, un rêve possible par Luc Gélinas

La LNH, un rêve possible retrace le parcours dans le hockey mineur de huit joueurs professionnels francophones : Steve Bégin, Martin Brodeur, Francis Bouillon, Simon Gagné, Ian Laperrière, Vincent Lecavalier, Roberto Luongo et André Roy. Cet ouvrage vise à aider les jeunes – et leurs parents – à mieux comprendre les embûches qui jalonnent la « carrière » d'un jeune hockeyeur. À partir de témoignages de parents, d'entraîneurs et de coéquipiers, Luc Gélinas décortique le cheminement de chaque joueur, du niveau atome jusqu'au junior, tirant des enseignements précieux et des conseils pratiques.

Préfacée par Joël Bouchard, écrit dans un langage simple et accessible, La LNH, un rêve possible regorge d'anecdotes tantôt drôles, tantôt dramatiques, riches de leçons et d'espoir pour ces milliers de jeunes Québécois qui rêvent de la Coupe Stanley... ou de faire partie d'une formation locale de leur région.



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

Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

CHANSON DÉDIÉE AUX PAPAS ET GRANDS-PAPAS!

CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR VISIONNER



La Musique de vieux

Cliquez sur l'image pour visionner



QUIZ SUR LES VILLES DU MONDE

Je suis le deuxième centre financier mondial derrière New York.
J'attire les visiteurs pour mes palais célèbres, mes tours et mon horloge.
Les Jeux olympiques ont été présentés trois fois chez moi, soit en 1908, 1948 et 2012.

On me surnomme la Ville Reine.
J'ai été connue sous le nom de York jusqu'en 1834.
Je suis le coeur financier, bancaire et commercial du Canada.



J'ai été la première capitale des États-Unis avant Washington.
Chez moi, on parle plus de 800 langues.
On me surnomme La Grosse Pomme.



J'ai la particularité de contenir un État enclavé dans mon territoire.
On me considère comme le second berceau de la civilisation occidentale après Athènes.
Tous les chemins mènent ici: la capitale de l'Italie.



Je suis reconnue pour mon Quartier Rouge (en anglais Red Light District)
Située à l'ouest des Pays-Bas, je suis reliée à la mer du Nord par un canal.
J'héberge l'incontournable musée La maison d'Anne Frank.

CHARADES D'ÉTÉ



Mon premier est un oiseau

On coupe du bois avec mon deuxième

Mon troisième exprime la négation

J'adore plonger dans mon tout



Mon premier est au milieu du visage

Mon deuxième est le contraire d'être habillé

Mon troisième éclaire les bateaux la nuit

Mon tout est une plante aquatique



Mon premier est une négation

Mon deuxième est un rongeur

Mon troisième est là où on marche

Mon tout protège du soleil



INFO SANTÉ



Les bienfaits de la marche de GRATITUDE!

Comment pratiquer efficacement la marche de gratitude?

"Comme l'explique le média lifestyle Stylist, la marche de gratitude "consiste simplement à aller se promener (idéalement dans un endroit paisible, près de la nature, mais n'importe quel endroit en plein air fera l'affaire). Pendant que vous marchez, pensez aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants". Cela peut concerner votre vie professionnelle comme votre vie privée. Vous l'aurez compris, vous devrez un peu faire travailler vos méninges et réfléchir aux instants ou personnes qui vous apportent du bonheur et de la satisfaction.

La marche de gratitude a l'avantage de se pratiquer sur une courte ou une longue durée. Cela peut être 15 minutes, comme une heure, tout dépend de votre envie du moment et de votre motivation. L'essentiel étant de vous aérer l'esprit. Si vous la pratiquez le matin, cela vous apportera une bouffée d'air frais, le soir, vous aurez plus de facilité à vous endormir.

L'impact psychologique de la marche et de la gratitude

Associer la gratitude à l'exercice physique procure des énergies positives. Selon des études neuroscientifiques portant sur l'activité cérébrale menées par les universités de Californie et de Miami, les personnes pratiquant intentionnellement la gratitude voient leur taux de dopamine et d'ocytocine (un neurotransmetteur et un hormone liés au bien-être) se multiplier. Résultat : nous nous sentons plus sereins, plus heureux, plus performants et donc plus positifs.

La marche à pied présente les mêmes bénéfices et libère elle aussi des hormones du bien-être. Elle permet de moins ruminer, de se mettre dans une sorte de bulle, tout en profitant des paysages qui s'offrent à nous. La marche de gratitude nous aiderait donc à mieux nous sentir, à trouver des solutions et à véritablement être dans l'instant présent. En étant plus satisfaits et heureux, nous sommes plus enclins à vivre notre vie de manière positive et gratifiante. Autre avantage : la marche à pied permet une meilleure oxygénation corporelle et cérébrale.

Le magazine Stylist précise que les marches de gratitude favorisent également la vitalité et stimulent la créativité, tout en apportant des bienfaits physiques au corps comme la baisse de l'hypertension, une réduction du stress et de l'anxiété et un renforcement musculaire. À vous de trouver votre havre de paix pour vous lancer dans la marche de gratitude et avancer dans la vie, au sens propre comme au figuré."

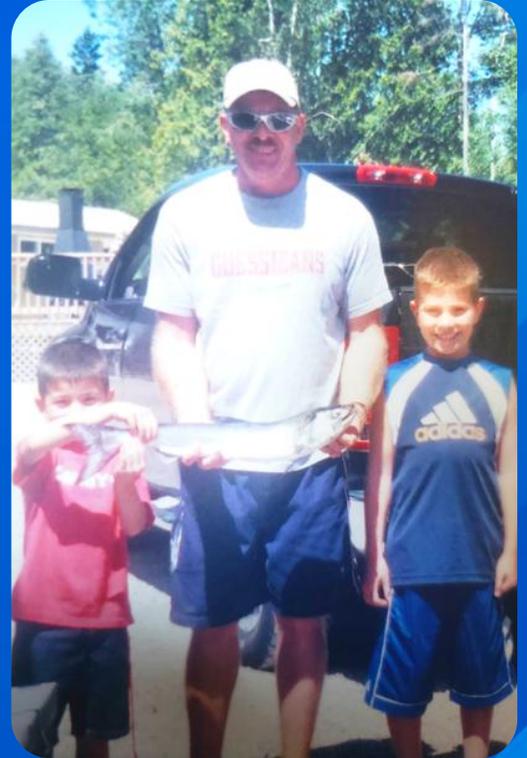
TIRÉ DE: LE SOIR AVRIL 2023

Lire l'article: Le Soir - "La marche de gratitude, l'activité idéale pour rester positif et se maintenir en forme"

Témoignage d'un père!

La journée que je suis devenu papa fut un grand honneur pour moi. Dès ce jour, je me suis engagé à être le meilleur père de famille pour mes enfants. J'ai fait un voeu de les aimer de tout mon coeur, de les nourrir non seulement de nourriture pour qu'ils deviennent grands et forts mais aussi pour leur apprendre des valeurs pour qu'ils puissent bien réussir dans la vie. Je serai toujours prêt à leur offrir des conseils et de l'aide si possible tout au long de ma vie et surtout de toujours leur dire JE T'AIME!

Denis Gauthier - Père de Justin et Nicolas



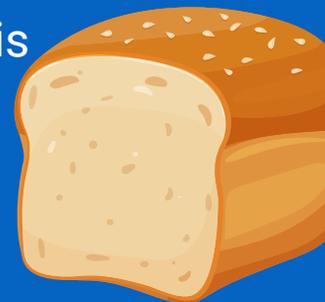
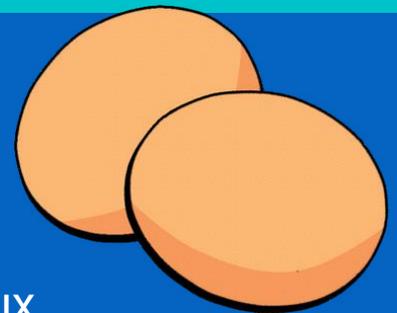
BLAGUE DU JOUR

"Le bon vieux temps"

Un papi de 75 ans dit à son petit fils: "Dans le bon vieux temps, quand j'étais jeune comme toi, ma mère m'envoyait au magasin du coin avec un seul dollar, et je rapportais trois bouteilles de lait, deux pains, une douzaine d'oeufs et du chocolat."

Le petit fils, étonné, lui dit: "Wow papi, un seul dollar valait tant que ça?"

Le papi: "Ben non! Aujourd'hui, c'est qu'il y a trop de caméras de sécurité!"





LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

RATTRAPEZ-VOUS EN LECTURE CET ÉTÉ!

Retrouvez toutes les
éditions du Clin d'Oeil
Amical en cliquant sur
les sites de partenaires!



MERCI À NOS PARTENAIRES



www.desjardins.com/ontario



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

EXCELLENCE
TRANSPARENCE
IMPUTABILITÉ
COLLABORATION

Entité 
ÉRIÉ ST.CLAIR/SUD-OUEST

Foyer 
Richelieu
Welland



Venture Niagara
Entreprise Niagara
Community Futures Development Corporation
Société d'aide au développement des collectivités



Paroisse St-Jérôme

LE RÉGIONAL
.COM

Entité²



RETRAITE
en ACTION

Société
Alzheimer
Society
CANADA

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



LE CERCLE
— DE L'ÂGE D'OR —

*Le Clin d'Oeil Amical de
Muriel sera de retour en
septembre...*

Bon été!



**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**
mthibault.mauve@gmail.com

Mise en page par Danielle
Lavigne et Justin Gauthier
(Arcfire Media)

Réponses quiz sur les fleurs: Libellule = Vision 360 degrés,
Moustique = Maringouin, Cigale = Fables de Lafontaine, Coccinelle
= rondes avec petites taches, Mante = Religieuse et Signe
astrologique, Abeille = producteur de miel, Chenille = Devient un
joli papillon, Mouche = Parfois fatigante, Araignée = superhéros
(Spiderman), Luciole = Brille la nuit, Scorpion = Signe Astrologique