



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

FÉVRIER 2026 — BULLETIN #51



LE PETIT MOT DE MURIEL

"Vive vive vive l'amour, vive vive vive la vie, vive l'amour, vive la vie, vive la compagnie!" Cette très belle chanson de mon père Raymond avec sa guitare et sa musique à bouche me rappelle l'importance de profiter de la vie au maximum. Entourez-vous de personnes et d'amis positifs et vous verrez que la vie est belle. J'en profite aussi pour dire MERCI du fond de mon cœur à tous ceux qui ajoutent de l'amour et de l'amitié dans ma vie!

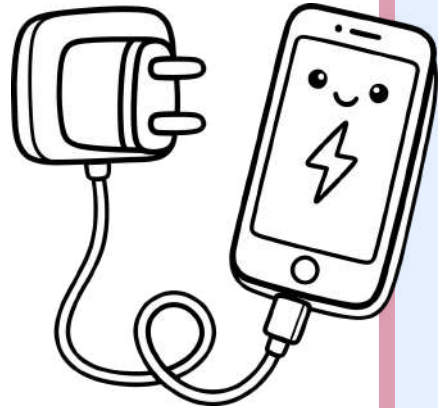
Muriel xo



Blagues pour faire rire nos coeurs!

Que dit un smartphone à son chargeur le 14 février?

"Sans toi, je ne suis rien."

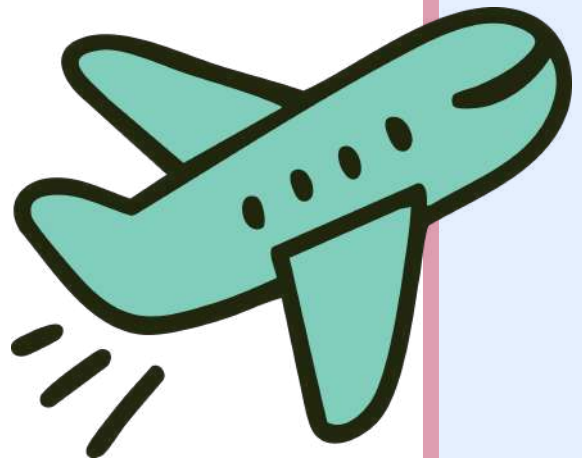


Qu'est-ce qu'un célibataire offre pour la Saint-Valentin?

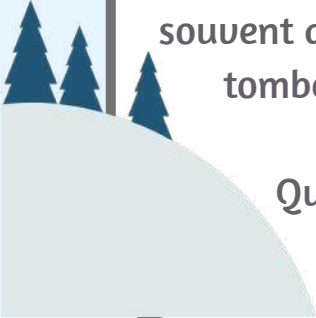
Son Wi-Fi gratuit!

Comment appelle-t-on deux amoureux qui s'adorent... mais à distance?

Un couple en "mode avion".



DEVINETTES D'HIVER



Je n'ai pas de moteur, mais
je descends la côte à toute
allure. On m'utilise
souvent après une grosse
tombée de neige.

Qui suis-je?

Je suis un mélange d'eau
et de neige qui rend les
trottoirs bruns et
glissants. Les
automobilistes me
détestent!

Qui suis-je?



Je suis un animal. Je vis
sur la banquise dans
l'hémisphère nord. Je
mange des poissons.

Qui suis-je?



Autrefois, j'étais faite de
bois et de cuir.
Aujourd'hui, je suis
souvent en aluminium.
J'empêche de caler dans
la neige.

Qui suis-je?

Je suis un long serpent de
laine qu'on enroule. Sans
moi, le vent froid s'infiltré
dans ton manteau et te
donne des frissons dans le
dos.

Qui suis-je?



Je suis brun, sucré et je suis
la meilleure récompense
après avoir joué dehors
pendant quelques heures.

Qui suis-je?



BRRRR... les 4 villes les plus froides dans le monde!

Tiré de Météo Paris

1) Iakoutsk, Sibérie

Avec une population d'environ 340 000, Iakoutsk est la grande ville la plus froide au monde avec des températures moyennes entre -34°C et -40°C .

2) Oulan-Bator, Mongolie

Oulan-Bator est considérée comme la capitale la plus froide au monde avec des températures moyennes l'hiver entre -15°C et -26°C !

3) Mohe, Chine

Située dans l'extrême nord-est de la Chine, près de la frontière avec la Russie, Mohe est la ville chinoise la plus froide avec des températures moyennes entre -19°C et -37°C .

4) Yellowknife, Canada

Située aux Territoires du Nord-Ouest, les températures moyennes se retrouvent entre -21°C et -29°C . Le record de froid à Yellowknife est de $-51,2^{\circ}\text{C}$!



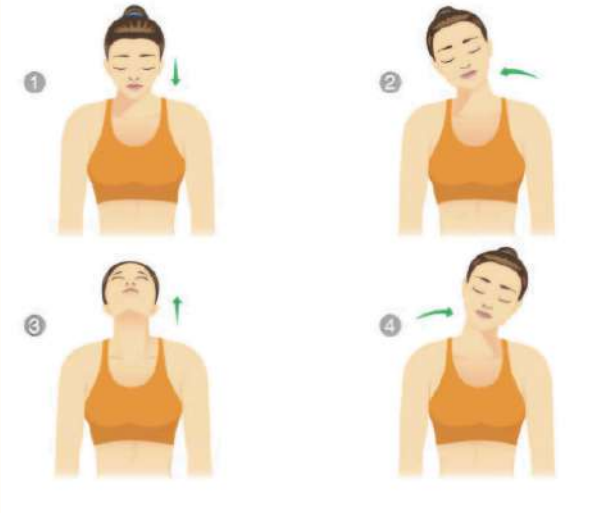
Commençons l'année 2026 du bon pied

Exercices recommandés par
Marguerite Procter, Massothérapeute
autorisée (MA)

Ces exercices simples ont été adaptés aux aînés. Ils visent à améliorer la mobilité, la force et l'équilibre. Chaque exercice doit être effectué lentement, en respirant profondément. Répétez chaque mouvement 8 à 10 fois si possible, sans forcer.

1. Étirement du cou

Asseyez-vous sur une chaise. Inclinez doucement la tête vers l'avant, puis vers l'arrière, et enfin de chaque côté. Cela aide à détendre la nuque.



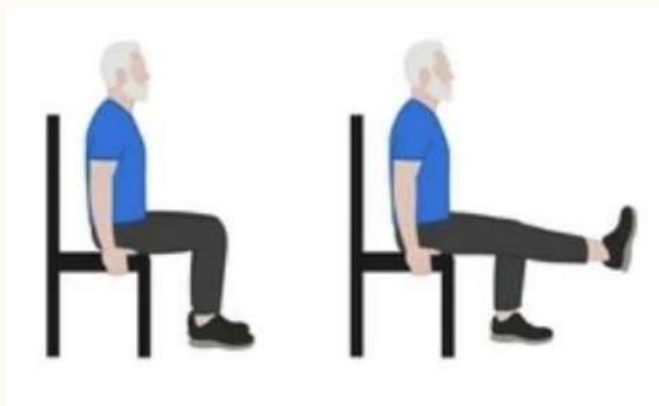
2. Cercle d'épaules

Assis ou debout, levez légèrement les épaules et faites-les tourner en cercle vers l'avant puis vers l'arrière. Cet exercice améliore la mobilité des épaules.



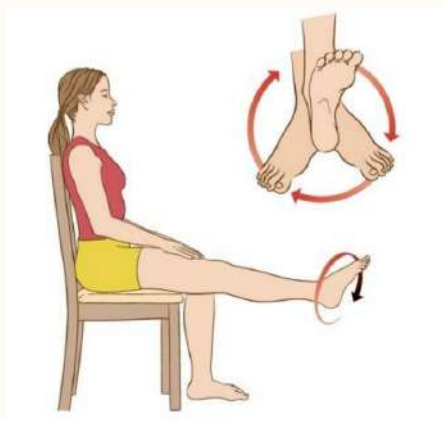
3. Lever de jambes assis

Assis sur une chaise, tendez une jambe devant vous, maintenez-la quelques secondes puis reposez. Alternez avec l'autre jambe. Renforce les cuisses.



4. Flexion des chevilles

Assis, levez un pied et effectuez des cercles avec la cheville. Répétez avec l'autre pied. Favorise la circulation et la mobilité des chevilles.



5. Marche sur place

Debout, levez alternativement les genoux comme si vous marchiez sur place. Aide à la coordination et à l'endurance.



6. Équilibre debout

Tenez-vous derrière une chaise ou mieux au comptoir, mains posées dessus. Levez un pied et maintenez l'équilibre quelques secondes avec le bût d'atteindre 20 secondes. Changez de jambe. Améliore la stabilité.



2 desserts faciles

Tiré de CuisineAZ

Gâteau compote de pommes

Ingrédients

- Farine : 180 g
- Compote de pommes : 150 g
- Œufs : 3
- Sucre roux : 50 g
- Levure chimique : 1 sachet
- Vanille en poudre : 1 c. à café



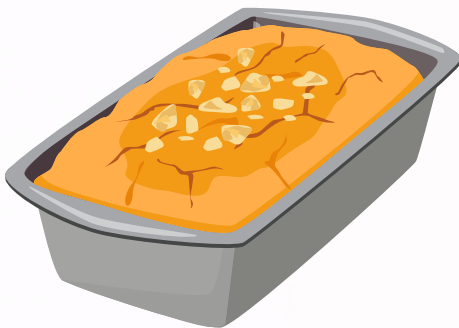
Instructions

1. Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre roux jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
2. Ajoutez la farine, la vanille, la levure et la compote. Mélangez bien avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans un moule (idéalement en silicone). Enfournez à 180 °C (350 °F) pendant 25 minutes.
4. Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau, puis laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

Gâteau moelleux au citron

Ingrédients

- Farine : 150 g
- Sucre : 120 g
- Œufs : 3
- Citron : 1 (jus et zeste)
- Yogourt nature (ou fromage blanc 0%) : 1 pot (environ 125 g) — il remplace le beurre
- Levure chimique : 1 sachet
- Une pincée de sel



Instructions

1. Préchauffez votre four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Incorporez le yaourt, le jus de citron et le zeste râpé. Mélangez bien.
4. Ajoutez progressivement la farine tamisée, la levure et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Versez la préparation dans un moule (beurré légèrement ou en silicone) et enfournez pendant environ 25 à 30 minutes.
6. Laissez tiédir avant de démouler.

J'aime le chocolat! Voici quelques faits intéressants

Tiré de Lindt

On l'utilisait comme argent



Il peut améliorer la concentration.



Il a mené à une grève

Le chocolat au lait et le chocolat noir se ressemblent



LES TROIS CITATIONS LES PLUS POPULAIRES SUR L'AMITIÉ

1

“L'amitié, comme l'amour, demande beaucoup d'efforts, d'attention, de constance, elle exige surtout de savoir offrir ce que l'on a de plus cher dans la vie : du temps” - **Catherine Deneuve**



2

“Mes amis, il n'y a pas d'amis !” - **Socrate**



3

“Les vrais amis t'aiment pour ce que tu es et non pour ce qu'ils veulent que tu sois.” - **Ted Rall**

Les destinations les plus populaires en 2026

Tiré du Journal de Montréal



Big Sky, Montana, É-U

1



Okinawa, Japon

2



La Sardaigne, Italie

3



Phu Quoc, Vietnam

4



La Savoie, France

5



Fort Walton, Floride, É-U

6



Ucluelet, C-B, Canada

7



Cotswolds, Royaume-Uni

8



San Miguel de Allende,
Mexique

9

QUIZ MATHÉMATIQUES



Es-tu capable de résoudre les trois problèmes ci-dessous:

Madame Tremblay va au dépanneur du coin. Elle achète :

- Une miche de pain à 3,25 \$
- Une douzaine d'œufs à 4,50 \$
- Un contenant de lait à 2,25 \$

Question : Quel est le montant total de sa facture avant les taxes?



C'est le premier mercredi du mois à la pharmacie, et les personnes de 65 ans et plus ont droit à un rabais de 20% sur tout le magasin. Monsieur Roy veut acheter une bouteille de vitamines qui coûte normalement 25,00 \$.

Questions :

1. Quel est le montant du rabais en dollars?
2. Quel sera le prix final de la bouteille (avant taxes)?



Pour passer l'hiver au chaud, une famille commande du bois de chauffage.

- Une corde de bois coûte 120,00 \$.
- Ils ont besoin de 4 cordes et demie (\$4,5\$) pour toute la saison.
- Il y a des frais de livraison fixes de 50,00 \$, peu importe la quantité.

Question : Combien coûtera la commande totale, incluant la livraison ?



Réponses: 1) 10,00\$; 2) 5,00\$; 3) 20,00\$; 590,00\$

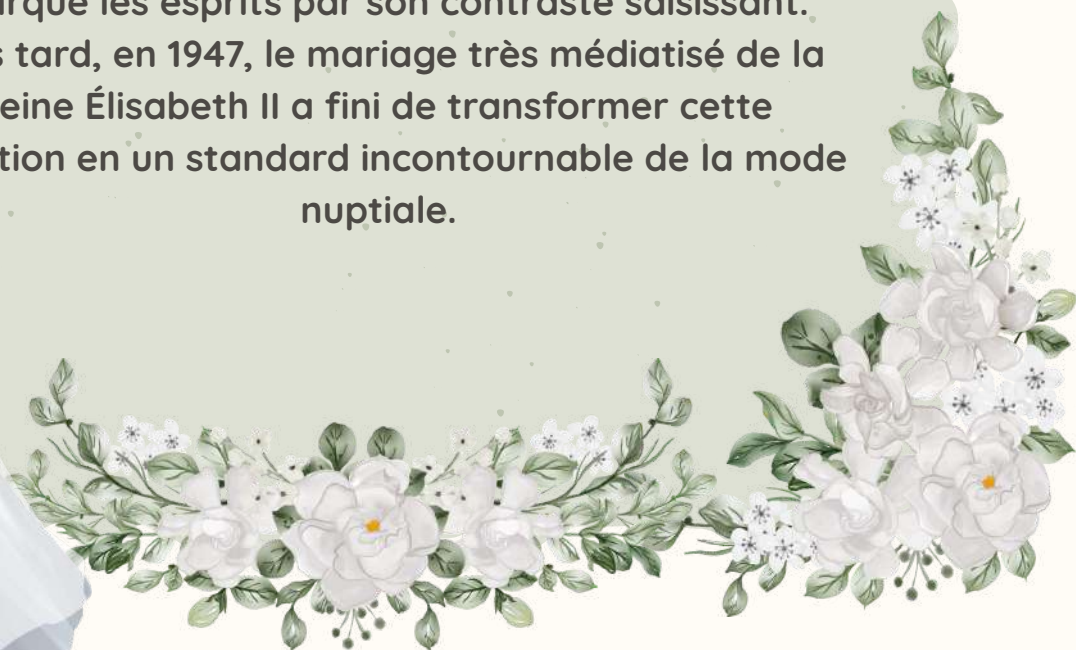


POURQUOI LA ROBE DE MARIÉE EST TOUJOURS BLANCHE?

Tiré de Quest France

La symbolique de la robe blanche puise ses racines dans une longue tradition d'élégance et de valeurs. Dès l'Antiquité romaine, les mariées revêtaient une tunique blanche scellée par un nœud, symbole de leur virginité. Si le Moyen Âge y voyait plutôt un signe de résurrection, le XIXe siècle a renforcé l'idée de pureté. À cette époque, la presse féminine, comme le Godey's Lady's Book, présentait le blanc comme l'emblème du cœur pur offert à l'époux.

Toutefois, ce sont deux reines qui ont véritablement marqué l'histoire. En 1840, la reine Victoria choisit le blanc pour se distinguer de ses invitées vêtues de couleurs vives. Grâce à la toute première photographie de mariage, sa robe satinée a marqué les esprits par son contraste saisissant. Plus tard, en 1947, le mariage très médiatisé de la reine Élisabeth II a fini de transformer cette tradition en un standard incontournable de la mode nuptiale.



POURQUOI PRIVILÉGIONS-NOUS UNE MAIN PLUTÔT QUE L'AUTRE ?



Tiré de La Rép des Pyrénées

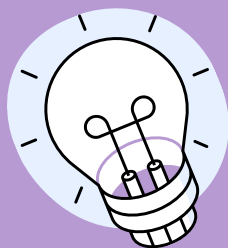
La préférence pour la main droite ou la main gauche s'explique avant tout par le développement du cerveau, un processus complexe où s'entremêlent plusieurs influences.

Le facteur génétique joue un rôle prépondérant : la probabilité qu'un enfant soit gaucher augmente de manière significative si l'un de ses parents l'est, et devient encore plus forte si les deux le sont.

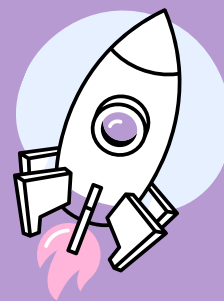
Toutefois, l'environnement et la plasticité cérébrale sont tout aussi déterminants, particulièrement durant l'enfance. Le cerveau possède une étonnante capacité à se remodeler en fonction des stimulations qu'il reçoit. Par exemple, dans certains pays asiatiques durant les années 1970, des pressions sociales obligeaient les enfants gauchers à utiliser leur main droite.

Ce forçage illustre parfaitement le concept de plasticité : en contraignant l'usage de la main droite, on façonne progressivement les circuits neuronaux. Cela renforce la dominance de l'hémisphère gauche du cerveau jusqu'à ce qu'il prenne le dessus, prouvant que notre architecture cérébrale peut s'adapter et se transformer en réponse aux contraintes extérieures.





TEST DE PERSONNALITÉ!



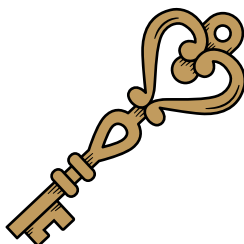
Tiré de Ouest France

Étape 1

Choisissez une des trois clés ci-dessous

Étape 2

Lisez la description pour en savoir plus sur votre choix!



La clé simple

Vous aimez résoudre les problèmes avec logique, honnêteté et sens pratique.

La clé ancienne

Vous abordez les problèmes en combinant imagination, émotion, intuition et vécu personnel.

La clé en forme de coeur

Vous êtes sensibles aux besoins des autres et vous abordez les problèmes avec une approche humaine.

UN TÉMOIGNAGE SINCÈRE SUR LES DÉFIS ET LES JOIES DE LA RETRAITE

Tiré de Pleine vie

Les leçons les plus difficiles:

1. La liberté peut devenir un fardeau si elle n'est pas encadrée.
2. L'identité liée au travail ne s'efface pas sans laisser de traces.
3. Le couple doit trouver un nouvel équilibre.
4. La santé demande désormais une attention et une discipline quotidiennes.
5. L'insécurité financière persiste malgré le changement de vie.
6. L'isolement intérieur peut survenir en dépit de multiples activités.

Les leçons les plus utiles:

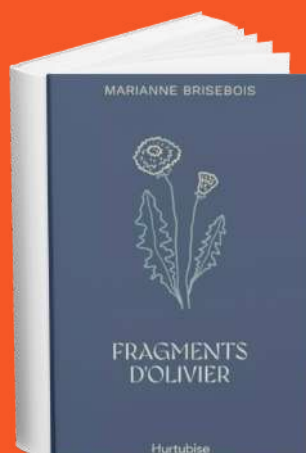
1. La raison d'être ne se découvre pas par hasard, elle se crée au quotidien.
2. Le temps libre n'a de véritable prix que lorsqu'il est vécu avec les autres.
3. L'ennui doit être vu comme un avertissement plutôt que comme un échec.
4. Apprendre à s'accepter et à vivre en harmonie avec soi-même.
5. La retraite n'est pas une conclusion, c'est une transition vers un autre rythme.



LES MEILLEURS LIVRES DE 2025

Prenez le temps d'en lire au
moins un!

Tiré de Salut bonjour



Les 10 meilleurs chocolats au monde

Tiré de L'essentiel

1. Paradaï 70 % Sucre de coco, Thaïlande;
2. Paradaï 70 % Thai Craft Nakhon Si Red, Thaïlande
3. Domori Suave 70 % Criollo, Italie
4. Frederic Blondeel India 70 %, Belgique
5. Valrhona Andoa Noir 70 %, France
6. Lindt Excellence 70 % Cacao, Suisse
7. Valrhona Guanaja 70 %, France
8. Läderach Ecuador 70 %, Suisse
9. Zotter Classic Chocolat noir 70 %, Autriche
10. Valrhona Tulakalum 75 %, France



Salon Funéraire Welland CENTRE DE CRÉMATION & RÉCEPTION



Nous retournons à nos racines ...
~Forfait de crémation Simplicité~

\$1,966

Taxes incluses
Pourquoi payer plus ?

*En cas de pré-arrangement et de pré-paiement
avant le 30 juin 2025*

- Arrangement et coordination de tous les détails et services funéraires
- Préparation et dépôt de tous les permis et formulaires
- Transfert du défunt depuis le lieu du décès (dans un rayon de 50 km)
- Véhicule et personnel du service de transfert
- Frais d'enregistrement municipal du décès
- Frais de coroner
- Cercueil de crémation
- Forfait de règlement de la succession
- Frais de l'Autorité des cimetières de l'Ontario



827 East Main Street • Welland
905-735-1883
www.wellandfuneralhome.com



AMOUR ET FLOCONS

Trouvez les 15 mots cachés. Ils peuvent être placés horizontalement ou verticalement.

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



- Février
- Amour
- Patinoire
- Flocons

- Bisous
- Neige
- Rouge
- Cadeau

- Coeur
- Glissade
- Hiver
- Sucre





Recettes pour la **SAINT-VALENTIN**

Tiré de Ricardo Cuisine

GNOCCHIS AU CHOU-FLEUR CARAMÉLISÉ



Cliquez sur l'image
pour la recette

SPAGHETTIS AU VIN ROUGE



Cliquez sur l'image
pour la recette

Connaissez-vous les bienfaits de la mangue?

Tiré de Allo docteurs



“En Inde, son pays d'origine, la mangue est le fruit national. Et pour cause : la légende raconte que Bouddha appréciait méditer sous un manguier.

Les mangues sont aussi belles que bonnes pour la santé, et cela pour la même raison! En effet, les composants à l'origine des belles teintes jaunâtres et orangées sont les mêmes qui donnent au fruit ses bienfaits : ce sont des caroténoïdes, majoritairement les β -carotène (prononcé bêta-carotène). Grâce à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires, ces derniers jouent un rôle dans la prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et des cancers, selon une étude publiée dans la revue Nutrients.

Par ailleurs, la mangue contient une bonne teneur en vitamine C : 25 mg pour 100 g de fruit selon l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes (Aprifel). Pour rappel, cette dernière stimule notre système immunitaire en renforçant nos défenses contre les pathogènes. Elle assure aussi la bonne fabrication du collagène, qui contribue à la bonne structure des os, des cartilages, de la peau et des vaisseaux sanguins.

Enfin, le fruit de la *Mangifera indica* (le nom scientifique du manguier) renferme une quantité non négligeable de vitamine B9. Vous ne la connaissez pas ? Elle est pourtant essentielle au bon fonctionnement de votre métabolisme. En effet, elle contribue à la production des globules rouges, des cellules, à des fonctions psychologiques normales, et même à réduire la fatigue.”



ÉLIMINEZ LES NOMS D'INSTRUMENTS
DE LA LISTE POUR FAIRE APPARAÎTRE
LA PHRASE CACHÉE.

GUITARE LA CLARINETTE TUBA MUSIQUE ROCK CLAVIER EST
TROMPETTE FANTASTIQUE J'AIME PIANO FLûTE BEAUCOUP CE
STYLE HARPE DE MUSIQUE CYMBALES LES CHANTEURS SONT
BATTERIE EXCELLENTS TAMBOURINE XYLOPHONE J'AI DES
SAXOPHONE BILLETS AU HARMONICA PREMIER RANG
ACCORDÉON

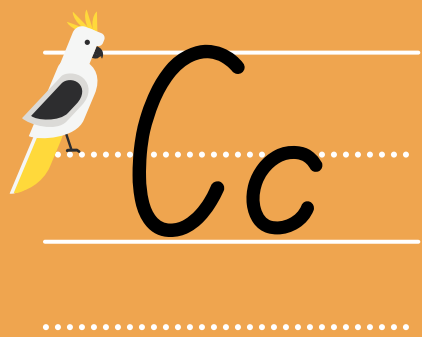
RIONS UN PEU

(CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR VISIONNER)



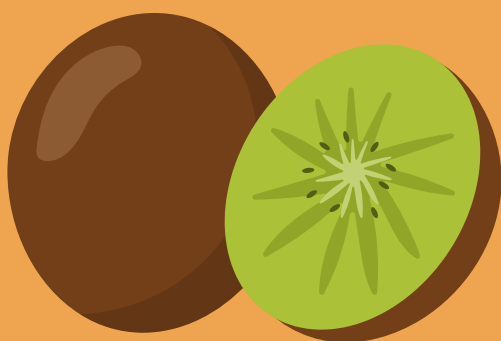
KORINE CÔTÉ - LE COSTCO





Mangez ces 6 aliments en
vitamine C pour être en
forme cet hiver!

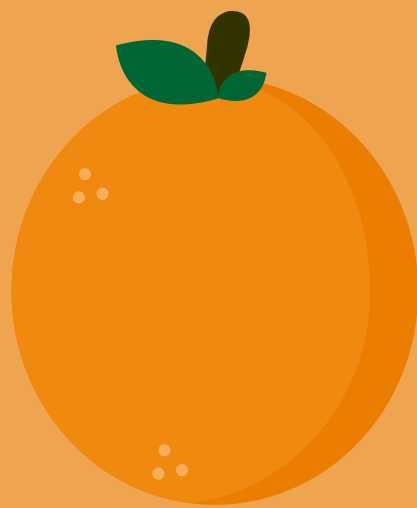
Tiré de La Rép des Pyrénées



Kiwi



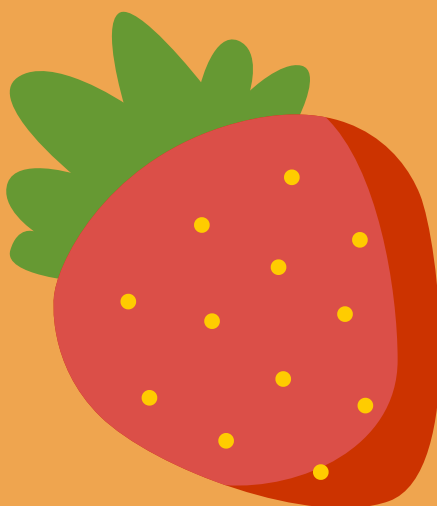
Poivron rouge



Orange



Papaye



Fraises



Goyave

La Bibliothèque Soleil

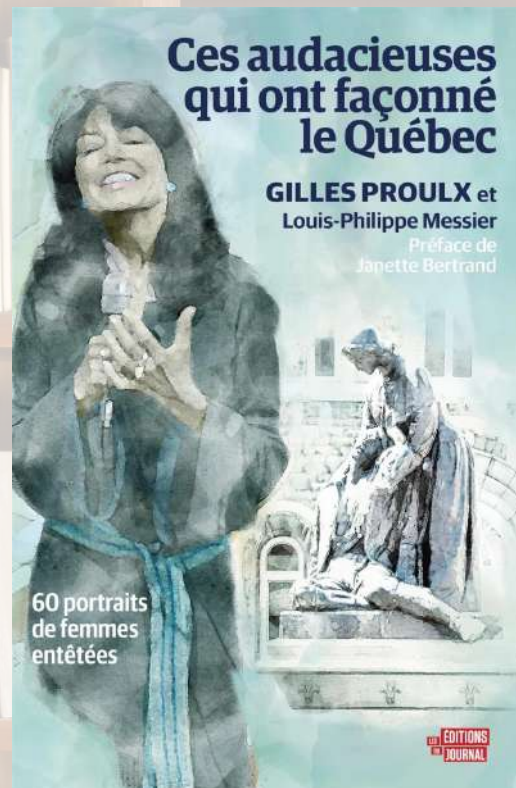
*Recommandations pour les passionnés de la littérature
— avec Gisèle Fleury-Fournier*



"Le monde est un livre, et ceux qui ne voyagent pas n'en lisent qu'une page" - Saint Augustin

Ces audacieuses qui ont façonné le Québec - Louis-Philippe Messier

Nous savons peu de choses de ces femmes qui ont contribué à façonner le Québec. Pour trop de gens, Germaine Guèvremont, Marcelle Ferron ou Lucille Teasdale ne sont guère plus que des noms vaguement familiers. Pourtant, sans la volonté, la détermination et l'audace de ces femmes exceptionnelles, le Québec que nous connaissons aujourd'hui n'existerait pas. Dans cet ouvrage, Gilles Proulx et Louis-Philippe Messier dressent le portrait de 60 pionnières de tout horizon. De l'infirmière Jeanne Mance à la criminelle notoire Monica La Mitraille, de la médecin Irma LeVasseur à la lutteuse professionnelle Viviane Vachon, en passant par les destinées très différentes d'Alys Robi et de la précurseur de la haute couture québécoise Laurette Cotnoir-Capponi, les personnages féminins extraordinaires de notre histoire ne manquent pas!



Vi - Kim Thúy

Mon prénom, Bào Vi, illustre l'intention de mes parents de « protéger la plus petite ». Si l'on traduit littéralement, je suis « Précieuse minuscule microscopique ». Comme dans la plupart des cas au Vietnam, je n'ai pas su être à l'image de mon nom. Souvent, les filles qui s'appellent « Blanche » ou « Neige » ont le teint très foncé, et les garçons nommés « Puissance » ou « Fort » craignent les grandes épreuves. Quant à moi, je grandissais sans cesse, dépassant de loin la moyenne et, du même élan, me projetant en dehors des normes.



VIRELANGUES DE ST-VALENTIN

Combien de fois peux-tu dire chaque énoncé en 1 minute?

- Un amoureux amoureux de son amoureuse n'attendrait pas la Saint-Valentin pour être un amoureux heureux.
- Dis-moi, beau Valentin, voudrais-tu valser avec ta Valentine dans le vallon?
- Rose rouge, rose rose, Rose arrose la rose rouge rose de Robert.
- Valentin veut vingt vieux vélos violets pour voir Valentine.



Message du maire Frank Champion

À titre de maire de la Ville de Welland, il me fait plaisir d'offrir mes meilleurs vœux à la communauté francophone de Welland.

La Ville de Welland reconnaît l'importance des contributions apportées à la croissance et à la prospérité de la communauté francophone ainsi que l'influence positive de la langue, de la culture et du patrimoine français sur notre ville.

Merci, Muriel, pour votre dévouement et votre travail considérable à la publication Le Clin D'Oeil Amical De Muriel.

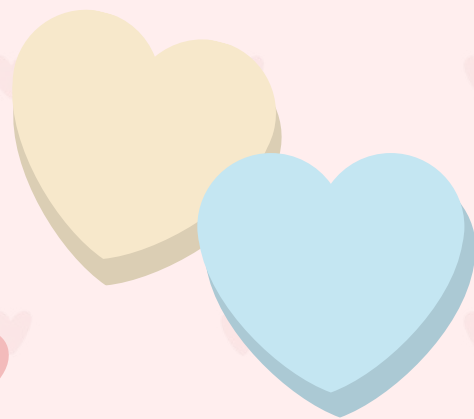
**Je vous prie d'agréer l'expression
de mes sentiments distingués.**



welland.ca | engagewelland.ca



MOTS ENTRECROISÉS



VERTICAL HORIZONTAL

- 2. Douceur sucrée qui réchauffe le coeur
- 3. Le mois le plus court
- 4. Le sentiment que l'on fête le 14
- 6. Une marque d'affection que l'on dépose sur la joue
- 7. Elle recouvre les pins d'un manteau blanc

-
- 1. On y glisse avec des lames aux pieds
 - 3. Une étoile de cristal qui tombe du ciel
 - 5. La couleur des baies d'hiver

Goin découverte

(Cliquez sur les images pour écouter)



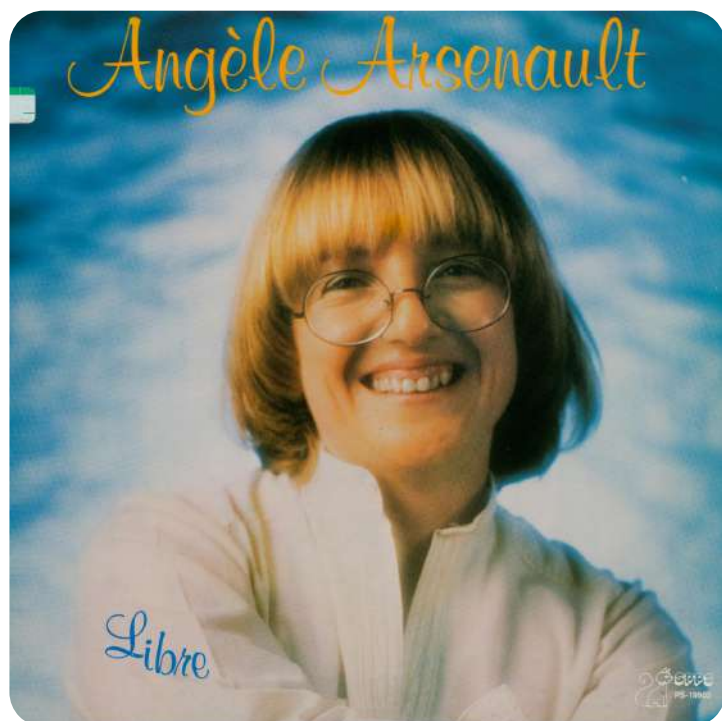
Quelques chansons d'amour et d'amitié



T'a trouvé un ami - Michel Comeau (version française
du film Disney et Pixar Histoire de jouets)



Ton amour a changé ma vie - Les Classels



Bonjour mon ami - Angèle Arsenault



On va s'aimer encore - Vincent Vallières

DIRE NON C'EST BON POUR NOUS!

Tiré de Saint et naturel

1. Dites non à ceux qui ne respectent pas votre dignité.
2. Dites non au sacrifice de soi pour plaire aux autres.
3. Dites non à l'épuisement de vos ressources personnelles au profit des autres.
4. Dites non à la présence de personnes malveillantes dans votre entourage.
5. Dites non à l'abandon de ce qui est essentiel pour vous.

Quelques trucs pour améliorer vos pâtes à la maison...

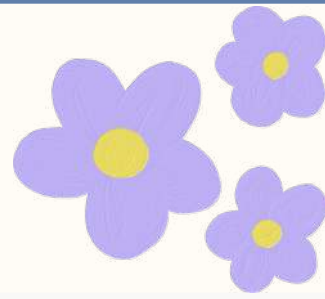
Tiré de Marmiton

1. Maîtrisez avec précision la cuisson de vos pâtes;
2. Goûtez fréquemment vos pâtes pour en surveiller la texture;
3. Incorporez vos pâtes à peine cuites directement dans la sauce; et
4. Utilisez l'eau de cuisson pour lier l'ensemble de votre préparation.



Calendrier floral : ce que votre mois de naissance révèle

Tiré de C News



**Janvier: Oeillet et
Perce neige**



L'œillet symbolise l'amour, la passion et la pureté, tandis que le perce-neige évoque l'espoir.

**Février: Violette et
Iris**



La violette représente la modestie et la simplicité, alors que l'iris symbolise la foi, la sagesse et la bravoure.

Mars: Narcisse



Cette fleur porte un message de renouveau, de renaissance, d'espérance et d'amour de soi.

**Avril: Pois de senteur
et Marguerite**



Le pois de senteur traduit le plaisir, l'amitié et la gratitude. La marguerite reflète l'innocence et la pureté.

Mai: Muguet



Aussi appelé « lis des vallées », il représente l'humilité, la douceur, la pureté et la compassion.

Juin: Rose



Fleur de l'amour par excellence, elle symbolise également la passion et la beauté.

**Juillet: Pied-
d'alouette**



Cette plante signifie la légèreté et la délicatesse, tout en représentant le bonheur.

Août: Glaïeul



Inspiré du mot latin pour « épée », le glaïeul symbolise le combat et la force.

Septembre: Aster



Évoquant une étoile, l'aster incarne la sagesse, la foi et l'amour.

Octobre: Souci



Cette fleur incarne la détermination, la fidélité et la persévérance. Ses pétales peuvent aussi symboliser le chagrin.

**Novembre:
Chrysanthème**



Considéré comme la « fleur d'or », il symbolise l'éternité, la loyauté, le respect et l'amour maternel.

Décembre: Houx



Bien qu'il s'agisse d'un arbuste, il est l'emblème de la protection, de la résistance et de la défense.



Recevoir des sources d'inspiration en cadeau! **Par Danielle Carrière-Paris**



Vous êtes à court d'idées pour ce qui est d'un petit cadeau pour la Saint-Valentin ou pour toute autre occasion? Pourquoi ne pas offrir le bref récit de sources d'inspiration issues de notre patrimoine franco-ontarien vivant.

La 4e édition spéciale du magazine Le Chaînon, publié en format petit livre par le Réseau du patrimoine Franco-Ontarien (RPFO), porte sur des Franco-Ontariennes et des Franco-Ontariens inspirants, de naissance ou d'adoption, âgés entre 18 et 91 ans.

Certaines de ces personnes sont connues, d'autres le sont moins, mais chacune inspire, discrètement ou publiquement, par choix ou en fonction de circonstances inattendues, par un métier exercé, un combat mené ou un geste posé.



Cet écrit permettra de découvrir les « 25 Admirables » suivants, qui proviennent des quatre coins de l'Ontario :

Sandra Adjou Akiremy, Natalie Aloessode-Bernardin, Matthew Bombardier, Linda Cardinal, Trèva Cousineau, Jean Marc Dalpé, Fannie Desforges, Nicole Fortier, Valérie Gauthier-Fortin, Vincent Georgie, Claudette Gleeson, Pierre Gravel, Sophie Grenier, Patrick Groulx, Émile Guy, Marc Keelan-Bishop, Breen Leboeuf, Marguerite Mbonimpa, Nicole Paiement, Suzanne Pinel, Makhena Rankin-Guérin, Philippe (Phil) Rivière, Luc Sirois, Alex Tétreault et denise truax.

Ces personnes ont osé rêver grand! Elles permettront peut-être au lectorat d'en faire autant.

Voici le lien pour vous procurez cette édition spéciale : <https://rpfo.ca/product/le-chainon-edition-speciale-tome-iv>. Vous pouvez également communiquer avec le RPFO à ce sujet via Abissatou Diop : abissatou@rpfo.ca.

Quelles sortes d'amis avoir en vieillissant selon les psychologues?

Tiré de Cosmopolitan

1. *Les amis proches*
2. *Les amis d'enfance*
3. *Les amis de complaisance*
4. *Les amis du travail*
5. *Les amis du même chapitre de vie*



**RÉVEILLEZ
VOTRE INTÉRÊT
POUR LE REER
ET LE CELI**



Explorez les possibilités d'une stratégie d'épargne combinée.

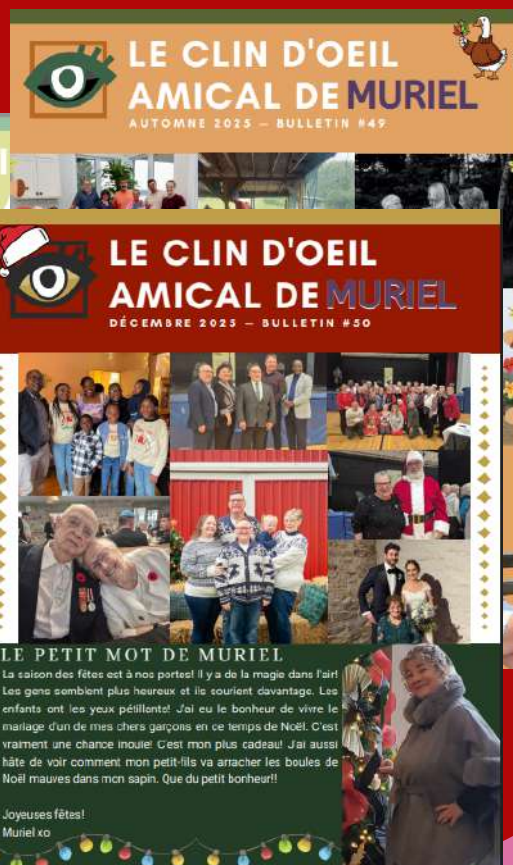
desjardins.com/reerceli

Certaines conditions et modalités s'appliquent.

 **Desjardins**

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

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



MERCI À NOS PARTENAIRES!



LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE



Rose City Suites

Société Alzheimer



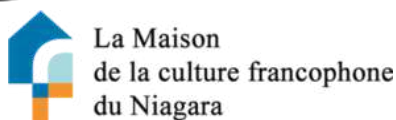
Paroisse St-Jérôme



La Residence
Joie De Vivre
Inc de Niagara
Falls



Club Sourire
de Niagara Falls



OACA0

La voix des centres pour aînés



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.

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.

Pensée à emporter:

**Demain est une
page blanche, à
vous d'y écrire les
plus beaux
souvenirs.**

**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**

mthibault.mauve@gmail.com

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

