



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

ÉTÉ 2026 — BULLETIN #53



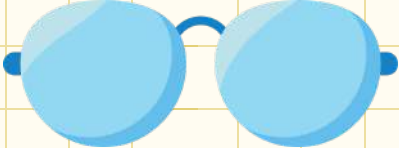
LE PETIT MOT DE MURIEL

L'été est déjà à nos portes. Ma belle-mère dit que le temps passe vite en vieillissant...et je peux maintenant vraiment dire qu'elle a raison.

Voilà pourquoi il faut savourer chaque seconde, chaque minute et chaque jour à 100%. Essayons pendant les vacances de complètement lâcher prise. J'aurai le petit bonheur de faire pour la première fois du camping en tant que mamie. J'ai tellement hâte de vivre ce moment privilégié. Sans compter les réunions de familles, les barbecues avec les amis, le ponton, la pêche, la plage et bien sûr mon petit vin rosée, mon Pepsi et mes bonnes croustilles (chips). Prenez bien soin de vous et surtout souriez à la vie et elle vous sourira aussi!! 😎

Avec amour et tendresse,
Muriel 💜





Vérité ou absurdité?

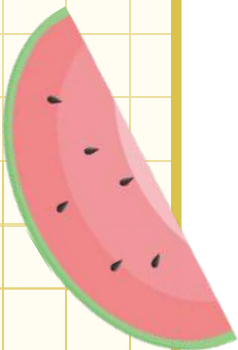


1. Le sel ne sent rien.

2. Un conducteur sous l'emprise de l'alcool aura tendance à conduire très vite, alors qu'un conducteur sous l'influence du cannabis conduira lentement.

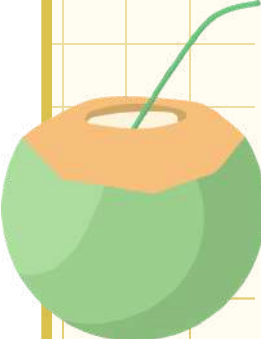


3. Se raser souvent la tête favorise une repousse des cheveux plus épaisse.

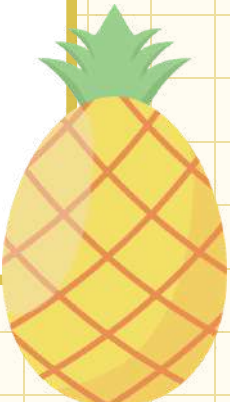


4. Le miel contient presque tous les nutriments nécessaires à un enfant jusqu'à l'âge de quatre ans.

5. Il est possible de fabriquer du sang artificiel.



Réponses: 1) vérité, 2) vérité, 3) Absurdité, 4) Absurdité (À haute dose, le miel peut être nocif pour les enfants en bas âge), 5) Absurdité



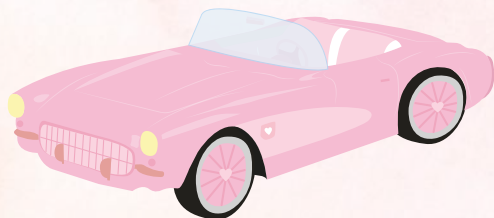
Journée mondiale de la poupée

Tiré de Journées.net

Célébrée chaque année le 10 juin, la Journée mondiale de la poupée met à l'honneur cet objet universel sous toutes ses formes, qu'il s'agisse de jouets pour enfants, de pièces de collection ou de symboles culturels majeurs. Initié en 1986 par la collectionneuse américaine Mildred Seeley, cet événement mondial a été conçu pour promouvoir la paix, la fraternité et le partage entre les passionnés du monde entier à travers des expositions et des ateliers.

Aujourd'hui, cette journée poursuit des objectifs précis : valoriser la diversité culturelle des poupées, encourager la transmission des savoir-faire artisanaux, sensibiliser au rôle des jouets dans le développement de l'imaginaire des enfants et soutenir activement les créateurs et collectionneurs.

L'histoire de la poupée est aussi riche que fascinante. Alors que le plus ancien modèle connu remonte à l'Égypte antique (2000 av. J.-C.), l'époque moderne est marquée par le succès planétaire de la poupée Barbie, vendue à plus d'un milliard d'exemplaires depuis 1959. Ce secteur représente désormais un marché mondial de plusieurs milliards d'euros, où certaines pièces de collection atteignent des prix records aux enchères. Enfin, chaque culture conserve fièrement ses propres traditions à travers des figures emblématiques, telles que les kokeshi japonaises, les matryoshkas russes ou les poupées Hopi des Amérindiens.



Moi, j'aime la crème glacée!

Quiz!!

Tiré de Ouest-France



De quel pays vient la crème glacée Häagen-Dazs?

- a) Les États-Unis
- b) Les Pays-Bas
- c) L'Allemagne



Quelle saveur de crème glacée est la plus populaire en France

- a) Chocolat
- b) Vanille
- c) Framboise



Quel pays consomme le plus de crème glacée au monde?

- a) Le Canada
- b) Les États-Unis
- c) La Nouvelle-Zélande



De quel pays vient le yogourt glacé?

- a) Le Japon
- b) L'Italie
- c) Les États-Unis



Quelle est la saveur du M. Freeze bleu?

- a) Bleuet
- b) Tropical
- c) Framboise

Réponses: a), b), c), c), c)

Le coloriage, pourquoi pas l'essayer cet été pour relaxer et stimuler sa créativité?

Tiré de Salut bonjour

“Dans un monde où les écrans occupent une place énorme, le coloriage s'impose comme une activité très simple pour ralentir et se reconnecter à sa créativité.

C'est vraiment excellent pour décrocher complètement.

Que vous soyez débutant ou passionné, il existe aujourd'hui des centaines de livres de coloriage pour adultes permettant de transformer quelques minutes de calme en véritable moment de bien-être.

Le coloriage s'est imposé ces dernières années comme une activité anti-stress très populaire chez les adultes et les aînés.”



18 505 450 \$*
**pour nos membres
et la communauté
en Ontario**

Détails et conditions à
desjardins.com/ristourne

 **Desjardins**

Les excédents plus élevés de l'année financière 2025 permettent de verser cette année une ristourne plus grande et plus généreuse que celle de l'année 2024, pour un total de 505 millions de dollars en ristournes individuelles. Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne collective provient des excédents de l'année financière 2025 et est déterminé, au Québec, sur décision de l'assemblée générale annuelle 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.

LA COULEUR DE TA VOITURE VERSUS TA PERSONNALITÉ!

Tiré de Psychologies



Tu apportes beaucoup de bonheur, optimisme et confiance en soi.



Tu es une personne empathique



Tu es connu pour ta chaleur, ta force et ton énergie!



Tes forces sont l'équilibre, l'apaisement et l'harmonie.



Tu inspires le calme, la sérénité et la concentration.



Tu as un besoin de simplicité, de clarté et d'ordre.



Tu es élégant, en contrôle et parfois discret.



Tu évoques la prudence, la stabilité et une certaine volonté de passer inaperçu

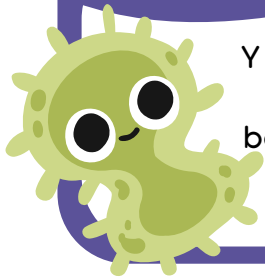


OUI ou NON?

Quiz de questions générales
auxquelles vous devez
répondre par oui ou non



1



Y a-t-il vraiment plus de bactéries dans notre bouche que d'habitants sur la planète ?

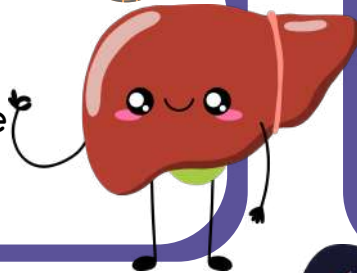
2



Les étoiles peuvent-elles exploser ?

3

L'être humain peut-il survivre sans foie ?



4

Notre corps émet-il son propre champ magnétique ?



5

Les baleines peuvent-elles exploser de manière naturelle ?



6

L'œil humain est-il capable de percevoir les rayons X ?



7

Les plantes peuvent-elles reconnaître leurs familles ?



8

Les requins ont-ils des os ?



QUELS SONT LES 6 PLUS BEAUX LACS?

Tiré de [Météo Red](#)



**Lac Moraine, Canada
(Banff, Alberta)**



Lac de Bled, Slovénie



Lac de Côme, Italie



Lac Léman, Suisse



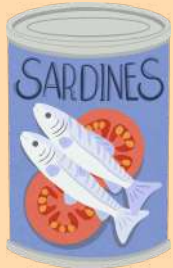
Lacs de Plitvice, Croatie



Lac Baïkal, Russie

DIX ALIMENTS BONS POUR LE COEUR

Tiré de Journal de Québec



SARDINES



NOIX DE
GRENOBLE



HUILE D'OLIVE



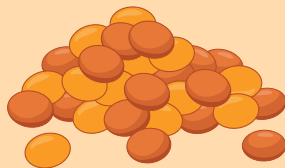
BLEUETS



AVOINE



AVOCATS



LENTILLES



KÉFIR



GRAINES DE
LIN



ÉPINARDS

Le soutien change tout

Premier lien^{MD} met en relation les personnes et les familles avec des ressources éducatives et un soutien continu dès le diagnostic et tout au long de leur parcours.

La Société Alzheimer offre des programmes et services pour soutenir les personnes atteintes de l'Alzheimer et des maladies apparentées, les aidants et les professionnels de la santé dans la Région du Niagara. Nous offrons de l'information, des ressources, des services d'orientation et du soutien. Aucune recommandation n'est nécessaire pour nous contacter.



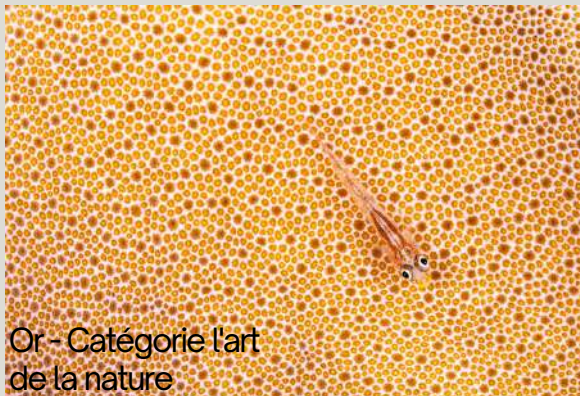
First Link[®]  Premier lien[®]

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ
alheimerniagara.ca/firstlink
1-905-687-3914

Société Alzheimer Society
NIAGARA REGION

Voici certaines photos gagnantes du célèbre concours World Nature Photography Awards 2026

Tiré de C News



Mot caché D'été

Êtes-vous capable de trouver tous les mots?



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

VACANCES

PLAGE

MER

SABLE

CHALEUR

VOYAGE

PISCINE

CHAPEAU

VÉLO

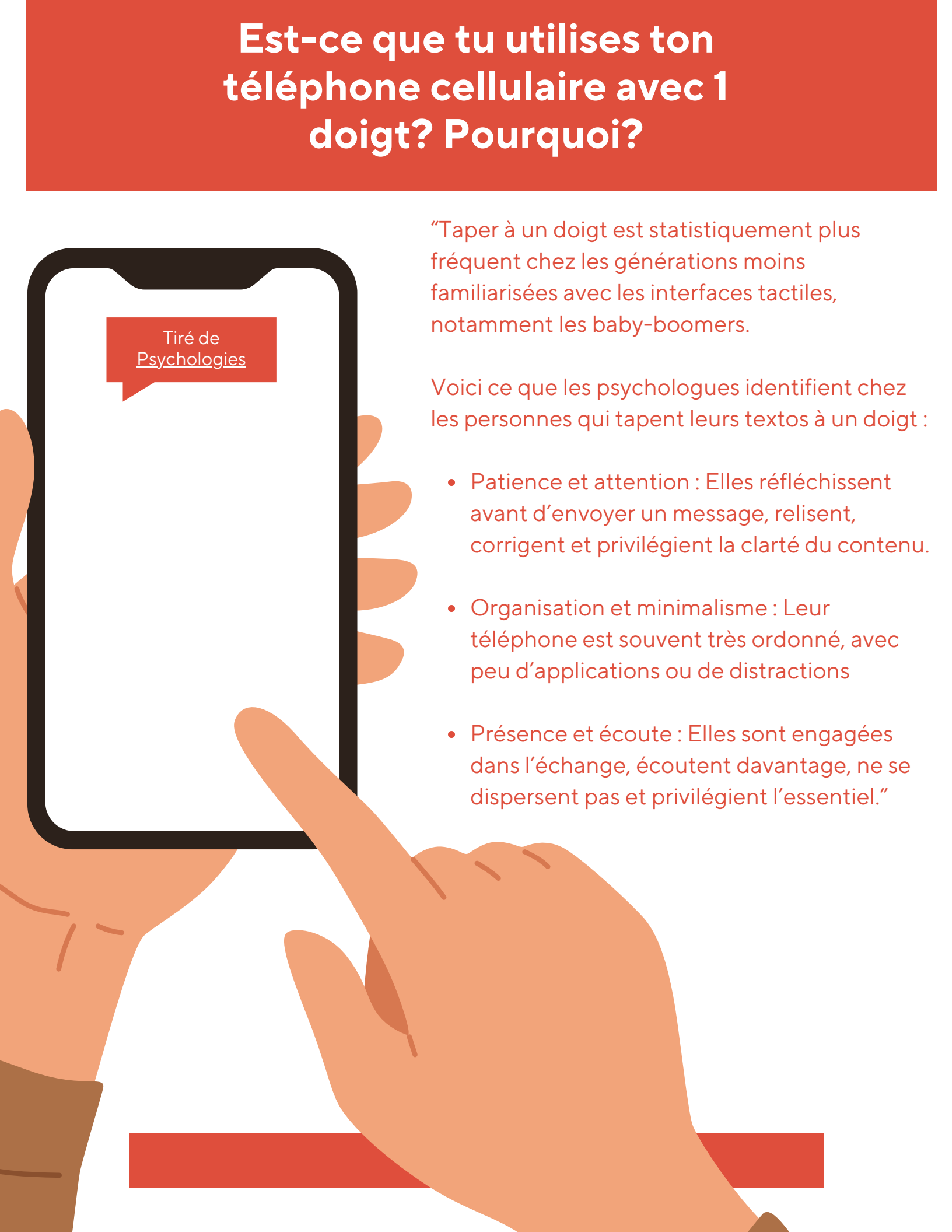
JARDIN

GLACE

SOLEIL



Est-ce que tu utilises ton téléphone cellulaire avec 1 doigt? Pourquoi?



Tiré de
Psychologies

“Taper à un doigt est statistiquement plus fréquent chez les générations moins familiarisées avec les interfaces tactiles, notamment les baby-boomers.

Voici ce que les psychologues identifient chez les personnes qui tapent leurs textos à un doigt :

- Patience et attention : Elles réfléchissent avant d’envoyer un message, relisent, corrigent et privilégient la clarté du contenu.
- Organisation et minimalisme : Leur téléphone est souvent très ordonné, avec peu d’applications ou de distractions
- Présence et écoute : Elles sont engagées dans l’échange, écoutent davantage, ne se dispersent pas et privilégient l’essentiel.”

UN POÈME POUR PAPA

LES MAINS DE MON PÈRE

Poème par Denis Meunier

Ce matin, j'ai regardé mes mains
et j'ai vu celles de mon père...

Enfant, elles semblaient bien vieilles ces mains aux mille chemins. Mais aujourd'hui les miennes sont comme les siennes, et du coup je me prosterne. Mains gardiennes; les mains de mon père m'ont protégé. Mains quotidiennes, les mains de mon père m'ont rassuré. Mains d'ébène; les mains de mon père ont travaillé avec intégrité pour ma sécurité. Mais surtout mains magiciennes; les mains de mon père m'ont enseigné la patience et la persévérance... Ce matin, j'ai regardé mes mains et j'ai vu le cœur de mon père.



Goin découverte

(Cliquer sur les images pour écouter)



C'est l'été! Youpi!!



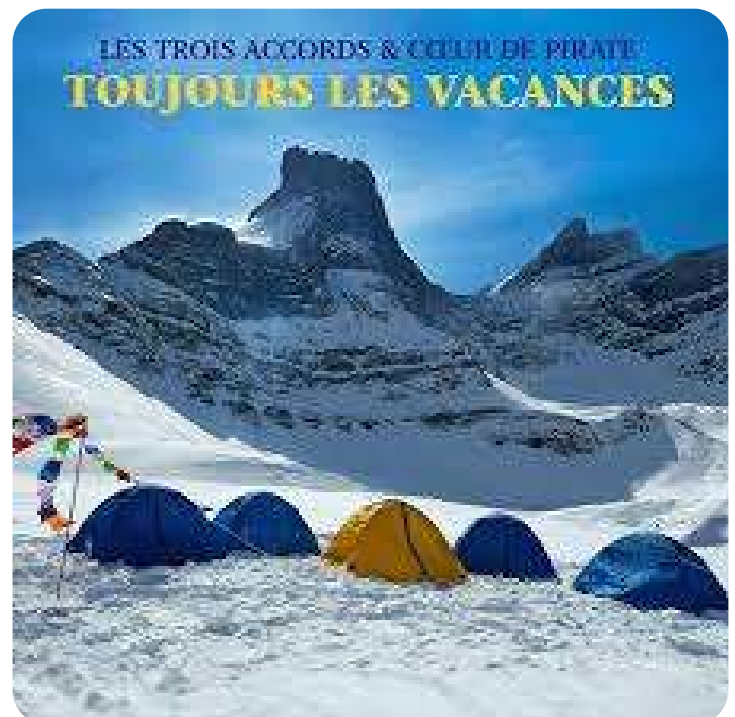
Oh toi mon père - Nicola Ciccone



Dansons - Céline Dion



Enfin - Gab Bouchard



**Toujours les vacances - Les Trois Accords
et Coeur de pirate**



Pourquoi arrêter de jeter les petits sacs qui se trouvent dans vos boîtes de chaussures?



Tiré de Pause Maison

Le gel de silice est un matériau synthétique à base de dioxyde de silicium. Grâce à sa structure poreuse, il peut absorber jusqu'à 40 % de son poids en eau. C'est cette capacité qui en fait un déshydratant très efficace, utilisé pour protéger les produits sensibles à l'humidité, comme l'électronique, les médicaments ou les vêtements.

- Protéger les appareils électroniques
- Préserver les documents et photos
- Éviter la moisissure dans les chaussures
- Protéger les lames de rasoir
- Conserver les aliments secs plus longtemps
- Préserver les bijoux et métaux
- Éviter la buée dans le sac photo ou la caméra
- Empêcher la rouille sur les outils
- Accélérer le séchage des fleurs
- Une astuce pour la voiture

**GRAVEZ VOTRE
NOM DANS
L'HISTOIRE DE LA
MAISON RICHELIEU**

Réservez votre brique
Daniel Keays
905-734-1400 poste 148
daniel.keays@foyerrichelieu.com

Fonds
**Foyer
Richelieu**
Welland



**Foyer
Richelieu**
Welland

✧ Rions un peu! ✧



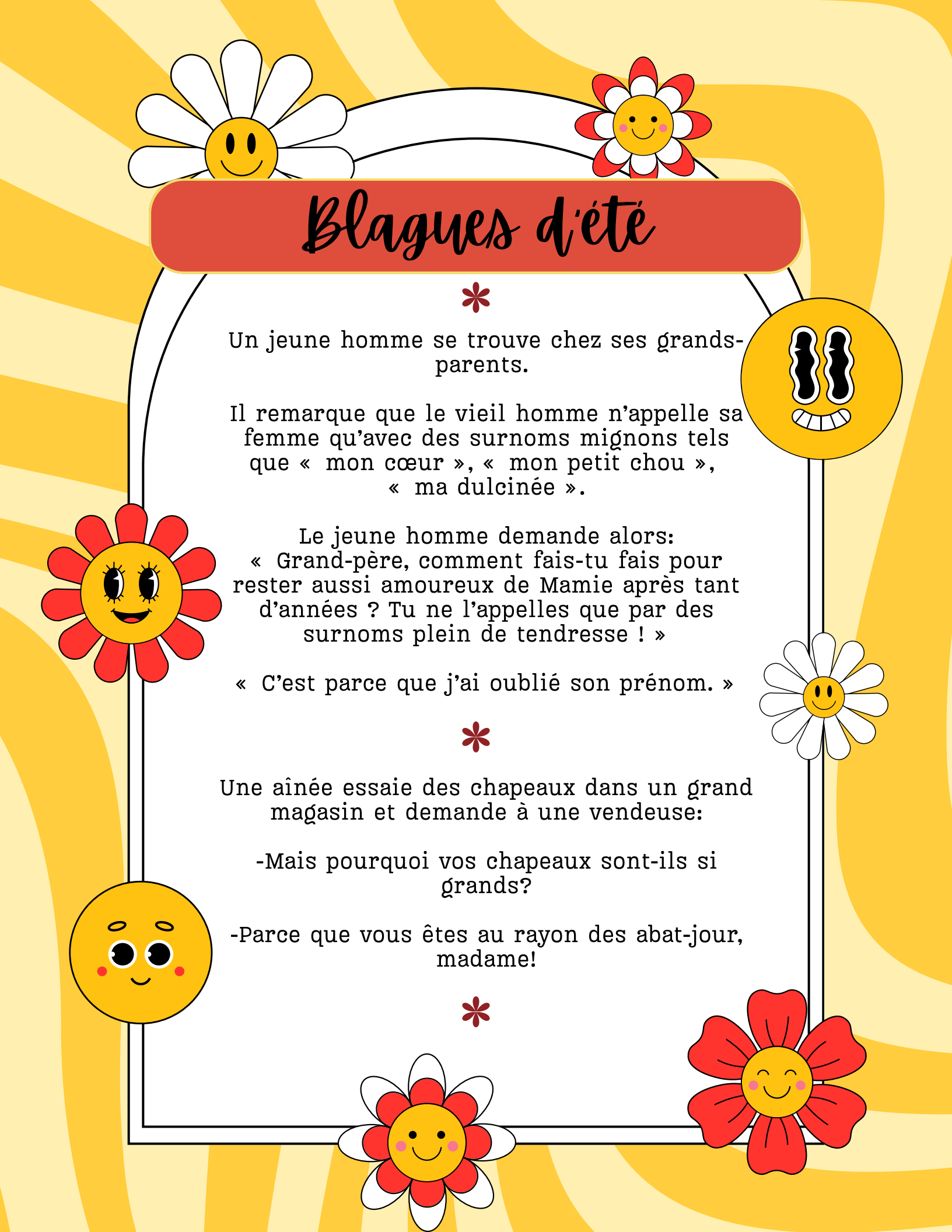
**Le camping – Têtes à
Claques**



Le Kambo – Ève Côté



**Appuyez sur les images
pour écouter!**



Blagues d'été



Un jeune homme se trouve chez ses grands-parents.

Il remarque que le vieil homme n'appelle sa femme qu'avec des surnoms mignons tels que « mon cœur », « mon petit chou », « ma dulcinée ».

Le jeune homme demande alors :
« Grand-père, comment fais-tu pour rester aussi amoureux de Mamie après tant d'années ? Tu ne l'appelles que par des surnoms plein de tendresse ! »

« C'est parce que j'ai oublié son prénom. »



Une aînée essaie des chapeaux dans un grand magasin et demande à une vendeuse :

-Mais pourquoi vos chapeaux sont-ils si grands ?

-Parce que vous êtes au rayon des abat-jour, madame !



Ampoules de réflexion estivale

Au parc, 4 familles se réunissent pour un goûter. Chaque famille apporte 3 boîtes de 12 biscuits. Si les 20 personnes présentes mangent chacune 5 biscuits, combien de biscuits restera-t-il après le goûter?



Deux mères et deux filles sont au restaurant. Elles ne sont que trois.

Comment est-ce possible?



Réponses: 1) 44 biscuits ($3 \times 12 = 36$; $36 \times 4 = 144$; $5 \times 20 = 100$; $144 - 100 = 44$); 2) Une fille est accompagnée de sa mère et de sa grand-mère.

Connaissez-vous le Chic-Ouf?

C'est CHIC que les petits-
enfants arrivent et c'est OUF
que les petits- enfants
partent!



FÊTE DE LA ST. JEAN

AUBERGE RICHELIEU À WELLAND

LE DIMANCHE 21 JUIN

11H30 À 16H

PROGRAMME

BBQ de 11h30 à 14h

Hamburgers et hotdogs, croustilles, breuvage

L'orchestre, "Les gens du nord" à 13h à 14h30

Magicien – Alex Kazam à 14h45

Orchestre de l'ESC St. Jean-de-Brébeuf à 15h15

Jeu de poches

Jeux gonflables

Maquillage/Bricolage/Pêche

Prix de participation

*C'est la grande fête familiale
de Niagara !*

stjeanniagara.com

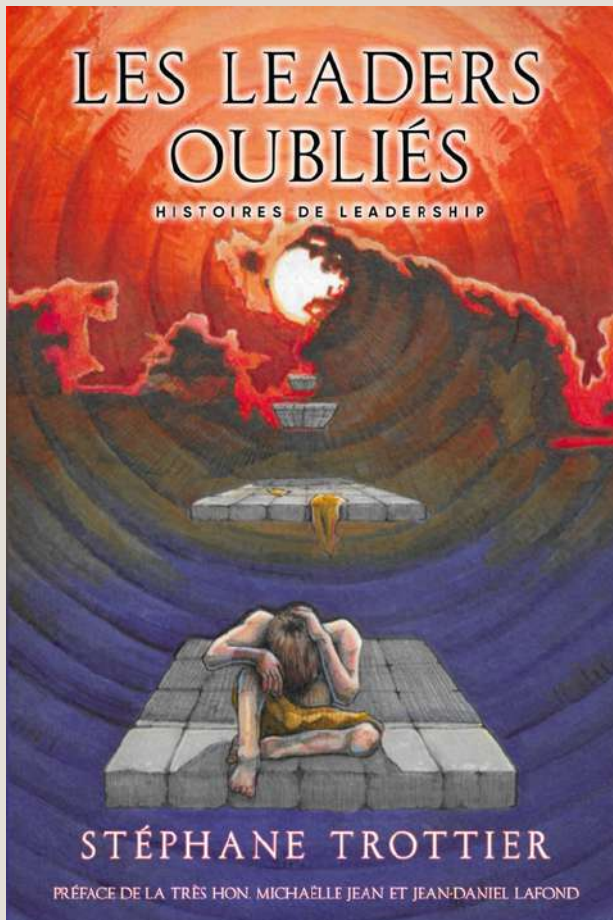


COUP DE COEUR DE L'ÉTÉ:



LES LEADERS OUBLIÉS

de Stéphane Trottier



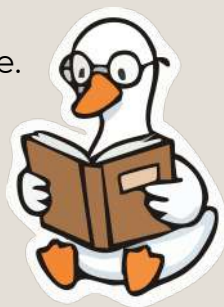
Les Leaders Oubliés de Stéphane Trottier est une œuvre percutante qui remet en lumière une vérité souvent ignorée : les plus grands leaders ne sont pas toujours ceux que l'on remarque. À travers une réflexion profonde et accessible, ce livre explore ces figures discrètes qui influencent, inspirent et transforment leur environnement sans reconnaissance ni titre officiel.

Dans Les Leaders Oubliés, l'auteur nous invite à redéfinir notre conception du leadership. Loin des projecteurs et des clichés corporatifs, il met en avant l'impact réel de celles et ceux qui dirigent par leurs actions, leur intégrité et leur courage silencieux. Chaque page pousse le lecteur à réfléchir : et si le leadership ne résidait pas dans le statut, mais dans l'influence authentique ?

Ce livre s'adresse autant aux gestionnaires qu'aux employés, aux entrepreneurs qu'à toute personne cherchant à donner un sens plus profond à son rôle professionnel ou personnel.

Il est disponible en format papier (en français et en anglais) sur Amazon, ainsi que sur toutes les plateformes numériques comme Kindle et Indigo. Il est aussi disponible à la Librairie du Soleil (succursales Gatineau Hull, et Ottawa), et en anglais à Ideal Coffee sur la rue Dalhousie, Ottawa.

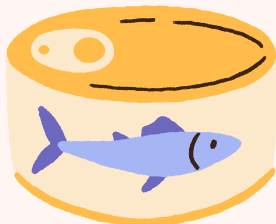
Vous trouverez de nombreux détails sur le site (www.IHFCergo.com) ou sur Google.



Bon appétit!

Cet été, je cuisine! (cliquez sur les images pour découvrir les recettes)

15 recettes avec une canne de thon tiré de
Noovo moi



10 recettes de grand-mère tiré de
Cuisine AZ



13 desserts à faire en 20 minutes tiré de
Elle à table



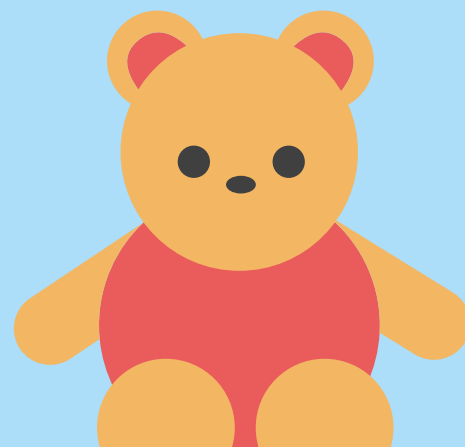
15 recettes de salades aux pâtes tiré de
Cuisine AZ



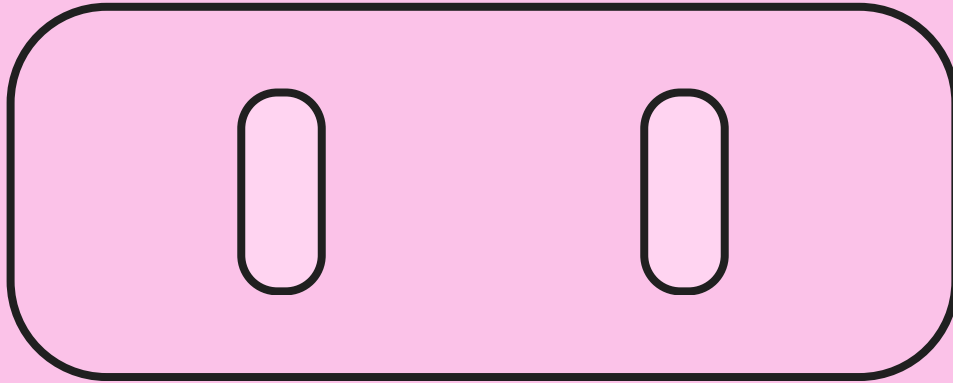
Winnie l'ourson a 100 ans!

Tiré de Libération

“Le célèbre personnage créé par Alan Alexander Milne en 1926 est directement inspiré d'un animal qui a voyagé du Canada jusqu'en Europe pendant la Première Guerre mondiale, avant de finir ses jours au zoo de Londres. Winnie l'ourson est un des personnages les plus célèbres de la littérature enfantine.”



POURQUOI LES TIRELIRE SONT EN FORME DE COCHON?



Tiré de Radio France

“L'historien Michel Pastoureau rappelle que l'origine de la tirelire en forme de cochon remonte au XVIII^e siècle. À cette époque, explique-t-il, on trouve déjà des tirelires destinées « aux enfants, mais aussi aux adultes », souvent représentées sous la forme de l'animal. Cette image renvoie à une idée profondément ancrée dans les sociétés rurales : «qui possède un cochon ne sera jamais pauvre».

Dans la France rurale et plus largement dans l'Europe occidentale, le cochon constitue en effet une forme d'assurance alimentaire.

«Posséder un cochon, c'est être sûr d'avoir de la viande, de quoi manger, même quand les temps sont rigoureux», souligne Michel Pastoureau. L'animal fournit lard, graisse et charcuteries, ce qui explique la popularité du proverbe selon lequel «dans le cochon, tout est bon».

Peu à peu, cette image de prospérité s'est liée à l'argent et à l'épargne. «On s'est mis à associer l'argent à la forme du cochon», explique l'historien. D'autant que l'animal est facile à élever : «acheter un petit cochon, ça ne coûte pas très cher», il «mange à peu près tout et n'importe quoi » et «grossit extrêmement vite.»

LES BIENFAITS DU RADIS

Tiré de 20 minutes



Le radis est un légume-racine reconnu pour ses bienfaits sur l'organisme. Qu'il soit rose, noir, rouge ou blanc (daïkon), le radis s'avère un excellent allié pour le système hépatique et digestif : ses composés soufrés (les glucosinolates) stimulent la sécrétion de bile et facilitent l'élimination des toxines. Sa haute teneur en vitamine C et en antioxydants contribue également à renforcer le système immunitaire tout en protégeant les cellules contre le stress oxydatif. Enfin, avec seulement 15 calories par portion de 100 grammes, ce légume riche en eau et en fibres constitue une option idéale pour une alimentation équilibrée et rassasiante. Les spécialistes recommandent de le consommer cru, rôti, grillé ou même mijoté afin de préserver l'ensemble de ses nutriments.



Réservation
1-800-387-8186

300. Prom. Prince Charles
Welland, Ontario



Rose City Suites

Chaque chambre est une suite

Petit déjeuner chaud inclus

Salle de réunion pour
événements spéciaux

www.bestwesternniagara.com/French



POUVEZ-VOUS TROUVER LES DIFFÉRENCES

Indice: Il y a 7 différences!





Youpi!!! C'est le temps des fraises



Texte par Danielle Carrière-Paris

« Comme la fraise a le goût de fraise, ainsi la vie a le goût du bonheur »

Citation : Émile-Auguste Chartier, dit Alain

À notre grand bonheur, la fraise, ce petit fruit écarlate incrusté de minuscules grains dorés, est cultivée à l'échelle planétaire. Elle demeure un symbole de douceur, de convivialité, de sérénité et de plaisirs gourmands.

En fait, ce joyau fragrant et délicieux évoque les petits moments charmants voués à le cueillir et à le déguster sous un soleil estival des plus radieux. En amour et en romance, sa chaire juteuse suscite l'affection, la passion... et le désir. Pas surprenant qu'il soit devenu la muse de nombreux poètes, dont Victor Hugo, qui en parle dans son poème Crépuscule : *"Aimez-vous ! c'est le mois où les fraises sont mûres"*.

Ici dans l'est ontarien, les gens prennent littéralement plaisir à « se bourrer la fraise » au cours de la saison de l'autocueillette qui s'étend généralement de la mi-juin à a mi-juillet. J'en salive juste à y penser!

Voici quelques-unes des fermes qui vous permettront, à votre tour, de vous livrer à cette agréable activité, ou encore, de déguster de savoureux produits maison qui en découlent :

- **Ferme Proulx et Érablière** (Cumberland, ON)
- **Les Jardins Lamoureux** (Hawkesbury, ON)
- **Avonmore Berry Farm** (Avonmore, ON)
- **Kiwan Farms** (Ottawa, ON)
- **La ferme d'Orléans** (Orléans, ON)



QUELQUES CHARADES POUR EXERCER LE CERVEAU

Tiré de Demotivateur

Mon premier est une lettre de l'alphabet.

Mon deuxième recouvre le corps d'une personne.

Mon troisième est un récipient.

Mon quatrième est un pronom possessif.

Mon cinquième est aussi un pronom possessif.

Mon tout est un animal pas commode.

Mon premier est un jeu de cartes.

Mon deuxième est un bandit des mers.

Mon troisième fait 60 minutes en tout.

Vous utilisez mon tout lorsque vous faites le ménage.

Mon premier coule dans vos veines.

Mon deuxième est une lettre de l'alphabet.

Mon troisième est synonyme d'attacher.

Mon tout est un animal.

Mon premier est la première syllabe de "savane".

Mon deuxième est le petit de la vache.

Mon troisième est une partie du corps.

Mon tout est un verbe du premier groupe.

Réponses: 1) l - peau - pot - ta - me (hippopotame); 2) As - pirate - heure (aspirateur); 3) Sang - G - lier (sanglier); 4) Sa - veau - nez (savonnez)

9 campings en Ontario avec une plage

Tiré de Espaces



Parc provincial de
Sandbanks



Parc provincial
Pinery



Parc provincial
Bon Echo



Parc provincial
Presqu'île



Parc provincial
Algonquin



Parc provincial
Long Point



Parc provincial
Killbear



Parc provincial
Inverhuron



Parc provincial
Wasaga Beach



Lequel de ces campings sera votre prochaine destination?

La Bibliothèque Soleil

Recommandation pour les passionnés de la littérature

— avec Gisèle Fleury-Fournier



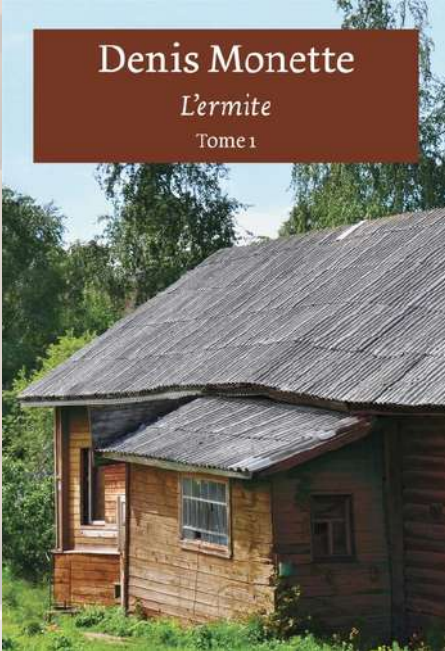
"Les livres sont une magie unique que l'on peut emmener partout avec soi."

- Stephen King

Denis Monette

L'ermite

Tome 1



L'ermite - Denis Monette

"Samuel Bourque vit depuis dix ans dans un shack près d'un lac, avec pour seuls voisins un dénommé Piquet et Charlotte, la veuve. Pour Sam, le passé est enterré et, à l'aube de la soixantaine, il n'aspire qu'à la solitude... Un jour, le curé du village lui demande d'héberger pour quelque temps Pauline, une robuste fille de vingt ans. Sa présence réveille en cet ermite des passions qui iront jusqu'à l'obsession. Même si Pauline rêve d'un meilleur sort, elle ne dédaigne pas les faveurs de cet homme, mais elle ne ferme pas pour autant les yeux sur Marcel, un prétendant de trente-six ans, ni sur Ti-Guy, un adolescent qui lui permet de savourer pleinement sa jeunesse. De ces écarts surgira le drame."

Le scandale des eaux folles - Marie-Bernadette Dupuy

"Pays du Lac-Saint-Jean, fin mai 1928. Pendant que de nouvelles crues dévastatrices frappent les propriétés des riverains installés en bordure de cette véritable mer intérieure, Emma Cloutier est retrouvée noyée près de la ferme ancestrale. Ce deuil cruel sèmera la discorde et le mensonge dans la famille Cloutier, surtout lorsque Jacynthe, la soeur aînée d'Emma, tentera de comprendre ce qui s'est réellement passé. Quand son ancien fiancé tente de renouer avec elle, la jeune infirmière découvre peu à peu les sombres secrets que préservait jalousement sa soeur, une institutrice à l'allure si sage, que tous croyaient bien connaître. Le Scandale des eaux folles, premier tome de cette nouvelle série, encore une fois implantée dans cette magnifique région québécoise qu'est le Saguenay-Lac-Saint-Jean, démarre en trombe dès la première ligne. Inspiré de faits authentiques, il garde le lecteur hors d'haleine jusqu'à la toute fin, alors qu'au fracas des vagues du majestueux lac, quand souffle le terrible vent du nord-est, se mêlent désespoir, peur et non-dits. Du Marie-Bernadette Dupuy à son meilleur, l'auteure que des millions de lectrices et lecteurs à travers le monde apprécient hautement."





01 - HYDRATE LE CONTOUR DES YEUX ET PROTÈGE CONTRE LE DESSÈCHEMENT

03 - RÉPARE TEMPORAIREMENT LES POINTES DE CHEVEUX ABÎMÉES

05 - PROTÈGE LA PEAU EN CRÉANT UNE BARRIÈRE ÉTANCHE EMPÊCHANT LA COLORATION DE TACHER L'ÉPIDERME

07 - EXFOLIE LES LÈVRES EN DOUCEUR LORSQU'ELLE EST MÉLANGÉE AVEC UN PEU DE SUCRE

02 - PROLONGE LA TENUE DU PARFUM

04 - FACILITE L'ÉPILATION DES SOURCILS EN ASSOUPLISSANT LA PEAU ET L'ADHÉRENCE DU POIL

06 - SOIGNE LES MAINS EN RÉPARANT LES MAINS IRRITÉES PAR LE FROID OU LES LAVAGES FRÉQUENTS.

08 - FORTIFIE LES CILS ET DISCIPLINE LES SOURCILS LORSQU'ELLE EST UTILISÉE LE SOIR



MonAvenir
CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS !

VENEZ NOUS VOIR !

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT!
VENEZ VISITER LES ÉCOLES DU
Conseil scolaire catholique MonAvenir

Écoles élémentaires

Monseigneur-de-Laval
Hamilton | 905-387-6448

Notre-Dame
Hamilton | 905-545-3393

École secondaire

Académie catholique Mère-Teresa
Hamilton | 905-389-4055

QUE SIGNIFIE UN ÉCUREUIL DANS MON JARDIN?



Tiré de Au Poulet Normand

“Lorsque vous apercevez un écureuil dans votre jardin, ce n’est presque rarement un hasard. Cet animal roux ne s’installe pas n’importe où. Il choisit un lieu qui lui offre de la nourriture, des arbres, des cachettes et une certaine tranquillité.

Sa présence révèle souvent un jardin vivant, équilibré, loin des espaces trop minéraux ou trop “propres”. En clair, si un écureuil passe chez vous, c’est que votre jardin a quelque chose de particulier à offrir.

L’écureuil évoque souvent :

La prévoyance : il stocke fruits secs et graines pour l’hiver. Il rappelle l’importance d’anticiper et de se préparer.

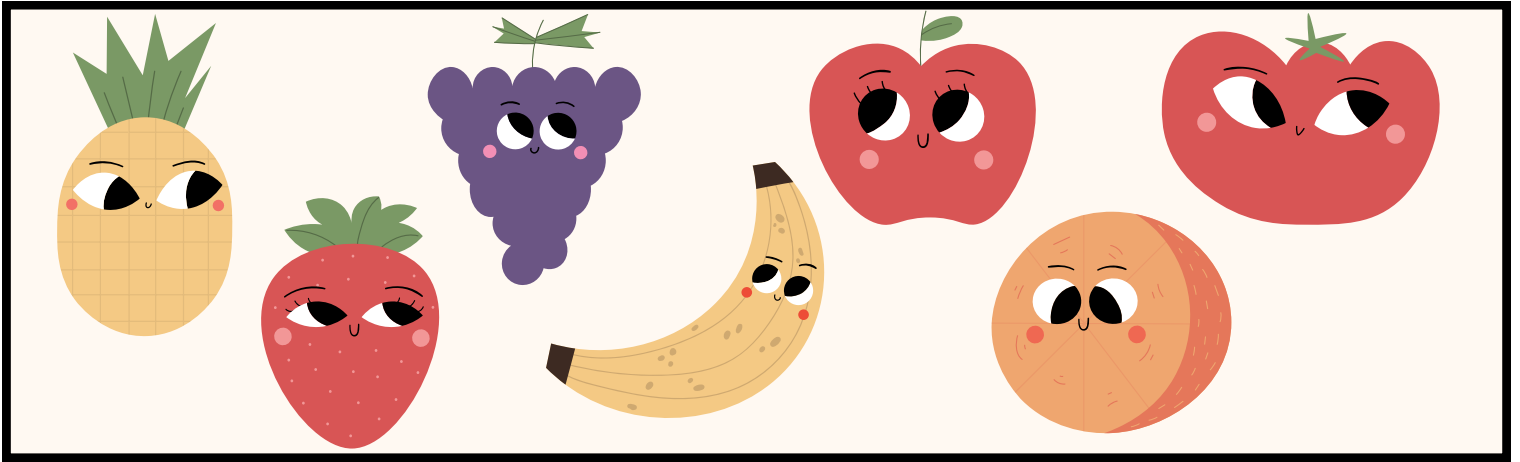
L’énergie et la joie de vivre : ses bonds rapides, ses courses sur les branches donnent une impression de légèreté et de jeu.

Le retour à la nature : le simple fait de l’observer oblige à ralentir, à lever les yeux, à se reconnecter au vivant.

Voir un bel écureuil chez vous peut donc être l’occasion de vous poser une question très simple : quand avez-vous pris le temps, pour la dernière fois, de juste regarder ce qui se passe dans votre jardin?”

CONNais-TU LES FRUITS?

Questions tirées de Quizz



Utilises les fruits dans la boîte ci-dessus pour répondre aux questions suivantes:

Quel fruit est le plus souvent associé à la production du cidre? _____

Quel fruit est célèbre pour sa teneur en potassium? _____

Quel fruit est utilisé pour faire du vin? _____

Quel fruit tropical possède une texture fibreuse et un goût sucré-acidulé? _____

Quel fruit est souvent confondu avec un légume? _____

Quel fruit des tropiques est connu pour son goût très sucré? _____

S'outiller en tant que personne aidante

L'Ontario compte 4,2 millions de personnes aidantes qui offrent un soutien physique ou émotionnel à un membre de leur famille, un·e partenaire, un·e ami·e ou un·e voisin·e. Beaucoup de personnes ne se reconnaissent pas comme personnes aidantes : elles se considèrent plutôt comme un membre de la famille ou une personne de l'entourage qui fait simplement ce qu'il faut. Même si plusieurs personnes aidantes sont heureuses d'aider, beaucoup se sentent dépassées et ont du mal à trouver l'information et le soutien nécessaires.

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) a créé des ressources qui peuvent vous aider aux différentes étapes de votre parcours.

Trousse : Je suis une personne aidante

La trousse Je suis une personne aidante rassemble de l'information pour soutenir les personnes aidantes, qu'elles soient nouvelles ou expérimentées. Cette trousse a été conçue par et pour des personnes aidantes, avec la contribution de professionnels en santé mentale.



La trousse vous propose trois étapes à suivre pour mettre en place des stratégies pour vous appuyer dans ce rôle.

Première étape : Constituez votre cercle de soutien

Mettre en place un cercle de soutien est une des premières démarches pour préserver votre santé et votre bien-être. Cela peut vouloir dire demander ou accepter l'aide de membres de la famille, de quelqu'un de votre entourage ou de faire appel à un service professionnel. Remplissez le gabarit à la page 3 de la trousse en pensant aux tâches que vous assumez et aux ressources que vous utilisez déjà. Cet exercice vous aidera à cibler les domaines où un soutien supplémentaire serait utile.

Deuxième étape : Réfléchissez à vos besoins

Un court questionnaire à la page 4 de la trousse vous aidera à mieux comprendre ce que vous ressentez et à évaluer ce dont vous avez besoin pour favoriser votre santé mentale et votre bien-être. Les personnes aidantes consacrent souvent beaucoup de temps à prendre soin des autres et rapportent des taux élevés de stress, de dépression et d'épuisement. Avez-vous besoin de plus d'information sur un sujet, d'une pause ou de quelqu'un à qui parler? L'OSANO est là pour vous soutenir (1-833-416-2273).

Accédez à la trousse numérique ou commandez une copie imprimée en envoyant un courriel à info@aidantsontario.ca ou en composant le 1-888-877-1626.

La trousse est disponible en plusieurs langues et adaptée pour plusieurs communautés différentes (communautés noires, autochtones, 2SLGBTQIA+). Choisissez la version qui vous convient le mieux.

Troisième étape : Prenez soin de vous

La détresse liée au rôle de personne aidante est de plus en plus fréquente. Même si c'est difficile, il est important de prendre soin de vous. Consultez un·e professionnel·le de la santé si vous ressentez :

- Épuisement ou manque d'énergie
- Sentiment de culpabilité et d'être dépassé·e
- Sentiment d'anxiété, de stress ou de malaise
- Négligence de vos propres besoins
- Difficulté à vous détendre, même quand de l'aide est disponible
- Impatience ou irritabilité
- Changements dans le sommeil ou l'alimentation, ou consommation excessive d'alcool, de cannabis ou de médicaments sur ordonnance

Vous êtes là pour eux. Nous sommes là pour vous

Bien que chaque parcours d'aidance soit unique, de nombreuses personnes aidantes accordent souvent la priorité aux autres au détriment de leurs propres besoins. Trouver du soutien est pourtant essentiel pour alléger les défis et prévenir certains problèmes de santé. Découvrez les programmes et services gratuits offerts par l'OSANO aux dernières pages de la trousse ou en visitant AidantsOntario.ca.



École Franco-Niagara : une école, une famille, une communauté



Vous cherchez une école francophone où votre enfant pourra grandir, s'épanouir et réussir dans un environnement accueillant et stimulant? Bienvenue à l'École Franco-Niagara du Conseil scolaire Viamonde !

Dès le service de garde d'enfants (La Boîte à soleil) jusqu'à l'obtention du diplôme d'études secondaires, nous accompagnons chaque élève avec bienveillance, rigueur et passion.

Nos points forts :

- ✓ Une éducation de qualité, axée sur la réussite et le développement personnel de chaque enfant
- ✓ Un programme MHS en Hôtellerie et Tourisme, unique et enrichissant
- ✓ Des activités en plein air pour apprendre autrement, en lien avec la nature
- ✓ Des clubs dynamiques, des équipes sportives engagées, et une vie scolaire active
- ✓ Un programme PANA pour soutenir les élèves nouvellement arrivés
- ✓ Une école inclusive qui valorise la diversité culturelle et linguistique

Inscrivez votre enfant dès aujourd'hui et offrez-lui une expérience scolaire riche, humaine et inspirante.

Pour en savoir plus ou planifier une visite :

École élémentaire Franco-Niagara | École élémentaire à Welland, Ontario

École secondaire Franco-Niagara | École secondaire à Welland, Ontario

📍 670, avenue Tanguay, Welland (Ontario)

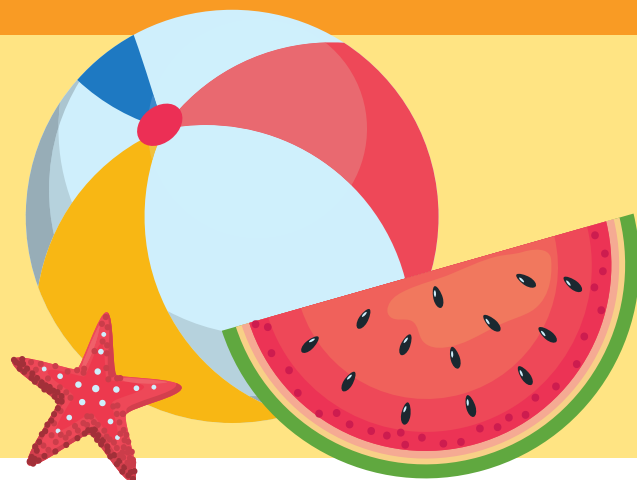


Vous avez raté un exemplaire du Clin d'Oeil amical?

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



MERCI À NOS PARTENAIRES!



LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels
DE L'ONTARIO



Desjardins



Rose City Suites

Société Alzheimer



Translation Network



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



Family Collection Care



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



Niagara Falls
St. Catharines
Welland

niagarahealth



INTERAGENCE NIAGARA
Une force en action
vivreniagara.com



Paroisse St-Jérôme



RETRAITE
en ACTION



Club Sourire
de Niagara Falls



La Maison
de la culture francophone
du Niagara

OACAO
La voix des
centres pour aînés

La Résidence
Joie de Vivre Inc
de Niagara Falls



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.



**Sentez la mer et
sentez le ciel.
Laissez votre âme et
votre esprit s'envoler
- Van Morrison**

**BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER**

mthibault.mauve@gmail.com

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

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.

