

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUILLET 2020 - BULLETIN #4



UN PETIT MOT DE MURIEL

Je dois sincèrement vous dire que ce qui me touche profondément en ce temps difficile est qu'on se rallie vraiment entre francophones pour le bien-être de chacun d'entre nous tout en mettant les aînés au premier plan.

Merci du fond du coeur à tous ceux et celles qui font une différence et qui ajoutent du soleil dans la vie de leur famille, de leurs amis et des gens de leur entourage.

ENSEMBLE, NOUS FAISONS TOUTE LA DIFFÉRENCE!



SAVIEZ-VOUS QUE?

Saviez-vous que la rhubarbe contient une grande quantité de fibres.

Ceux-ci comptent pour près de 74% de son poids et aident à réguler le système digestif.

La rhubarbe contient également plusieurs minéraux importants tels que le calcium, le phosphore, le potassium et le fer.

D'autre part, on y retrouve une abondance de vitamines, notamment de la provitamine A qui agit contre les risques potentiels de cancers digestifs.



**LA RHUBARBE CONTIENT DE NOMBREUSES
VITAMINES DU GROUPE B (B1,B2,B3,B5,B6)
AINSI QUE DE LA VITAMINE E ET K!**

BLAQUES

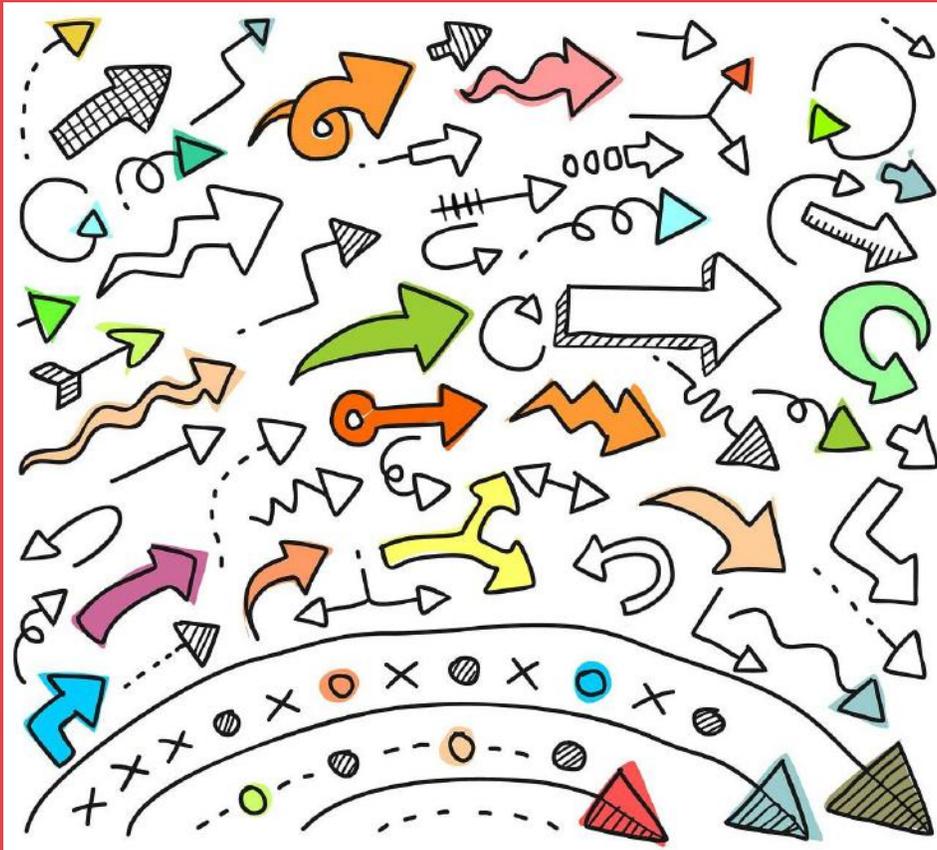
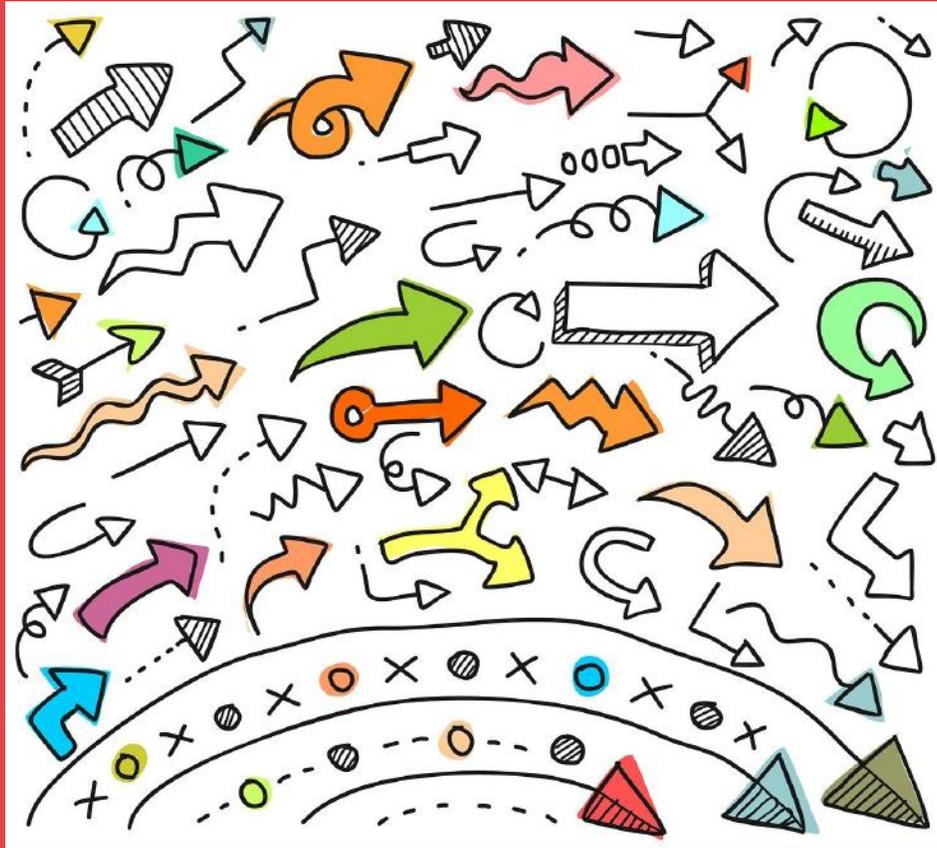
« L'erreur avec ce virus, c'est de l'avoir appelé Corona. Si on l'avait appelé Canadien de Montréal, il aurait été éliminé en mars. »

« À 17 ans, on se faisait faire des fausses cartes pour pouvoir entrer dans les bars et maintenant à 70 ans, on va se faire faire des fausses cartes pour entrer dans les épiceries. »

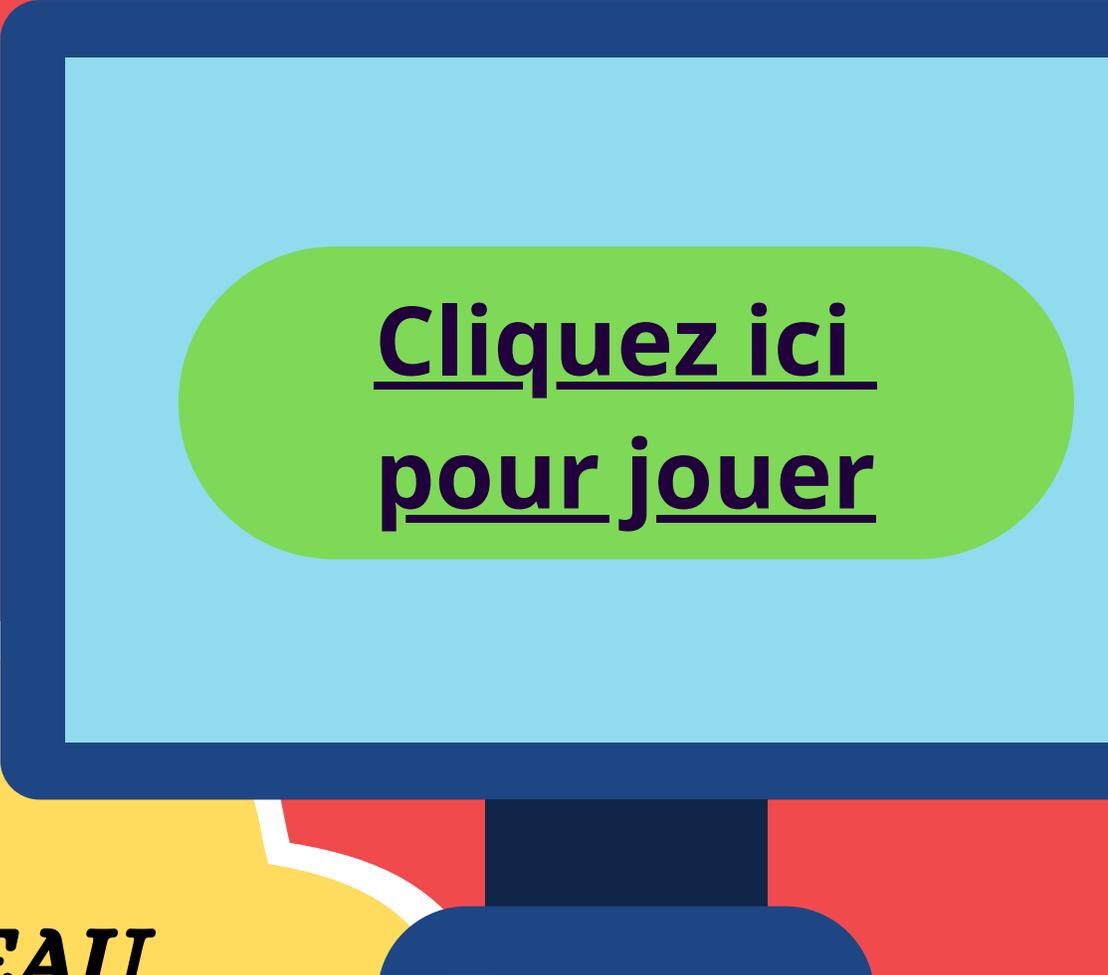
« Avant on toussait pour camoufler un p'tit pet. Maintenant on pète pour camoufler une p'tite toux. »

JEU DÉFI

Trouvez les 10 différences



MOTS CROISÉS GRATUITS EN LIGNE



Cliquez ici
pour jouer

***1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!***

Casse-Jête

COMBIEN DE PAIRES POUVEZ-VOUS TROUVER?

HNNHOPR	1069699	NHMWVVO
SXRPOOYV	BDCODUV	99039839
PRRBPBS	2274804	NHMWVVO
77743374	64646434	HNNHOPR
IILITLILH	PRRBPBS	SXRPOOYV
99039939	64643474	2274904
77742374	ILIITLILH	1096999
	BDCCDUV	

RÉPONSE À LA DERNIÈRE PAGE

RECETTES DU MOIS

Des recettes pour nous faire vivre les joies de l'été!



Le Classique *S'mores* au Chocolat au Lait

Préparation 5 Min

Prêt entre 2-3 min

[Voir cette recette](#)



***S'mores* dans un Plat**

Préparation 5 Min

Cuisson 5-8 Min

[Voir cette recette](#)

Pour voir plus de recettes d'été, [cliquez ici](#)

RIONS UN PEU

A man with brown hair, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt, is shown in profile, talking on a mobile phone. He has a small microphone clipped to his shirt. The background is dark with some colorful spots (green, red).

MARIO JEAN

TÉLÉPHONE À SA MÈRE

[Cliquez pour visionner](#)

ComediHa?

A man with a beard, wearing a dark short-sleeved shirt and dark pants, stands on a stage. He has his hands clasped in front of him. The background is a large screen displaying a green and blue abstract pattern.

JEAN MARC PARENT

LE RÉGIME

[Cliquez pour visionner](#)

À découvrir

Une visite virtuelle
des Musées du Vatican

[Cliquez ici pour accéder
à la visite virtuelle](#)



10 grandes inventions canadiennes

[Cliquez ici pour accéder
à la liste](#)



SOYONS FIERS D'ÊTRE

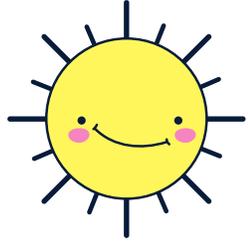
CANADIENS & CANADIENNES

Profitez d'une émission de jour et de soir, de feux d'artifices en ligne, d'activités de toutes sortes et de troussees pour s'amuser!

Accédez aux célébrations virtuelles en cliquant sur l'image au bas de la page.



DANSE ET CHANSONS SOLEIL



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

Soleil Soleil - Lara Fabian



Moi j'mange - Angèle Arsenault



Danse Achy Breaky Heart - La grande Rési-Danse



**Bonne fête aux aînés qui
sont nés en juillet!**

PENSÉE DU JOUR

Le secret pour vivre
longtemps est:

MANGER LA MOITIÉ,

MARCHER LE DOUBLE,

RIRE LE TRIPLE ET SURTOUT,

AIMER SANS MESURE!

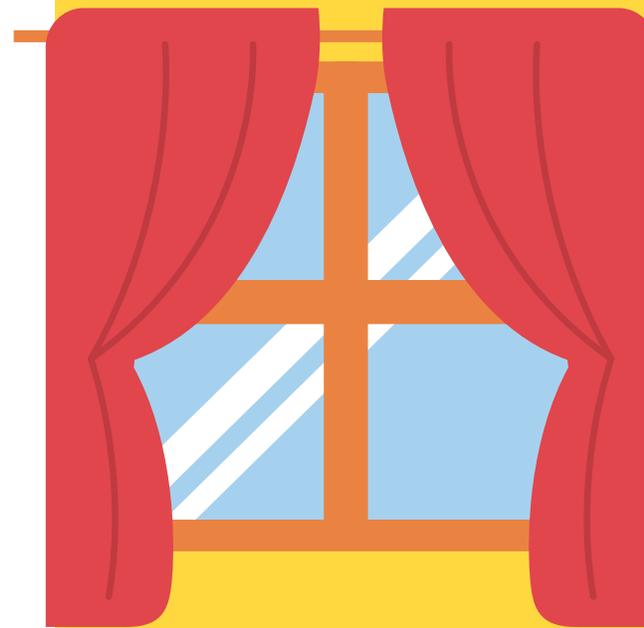


DEVINETTES

Je traverse les fenêtrre sans les casser: Qui suis-je?

Réponse:

Les rayons de soleil



Quel est le dessert préféré des pompiers?

Réponse:

La crème glacée

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 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



connectaines1@farfo.ca



1-800-819-3236 poste 2058



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario

Cliquez ici pour y accéder
ou rendez-vous sur
farfo.ca/connectaines/



INFO SANTÉ



Maladie à coronavirus (COVID-19)
et salubrité des aliments

[Cliquez pour
en savoir plus](#)



[Cliquez pour effectuer une
auto-évaluation pour la COVID-19](#)

VIVRE +

La voix des aînés et retraités
francophones de l'Ontario



Accédez à la publication
de juin en [cliquant ici](#)



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

BESOIN D'AIDE?

Que ce soit avec vos épiceries, pour la pharmacie ou autre petit magasinage, le Centre de Santé a des employés et des bénévoles qui peuvent vous donner un coup de main.

SIGNALEZ LE 905-734-1141

OU

**ENVOYEZ-MOI UN COURRIEL À
MTHIBAULT.MAUVE@GMAIL.COM**

N'hésitez surtout pas de contacter le Centre de Santé par téléphone pour toute question concernant votre santé en cette période difficile. Soyez assurés que nous sommes toujours là pour vous!

**MERCI MILLE FOIS MERCI POUR ÊTRE UN
GRAND PARTENAIRE DANS LA
DISTRIBUTION DU BULLETIN
CLIN D'OEIL AUX AÎNÉS QUI
N'ONT PAS ACCÈS À UN ORDINATEUR!**



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

Entité²

Ça va bien aller



N'oubliez pas de sourire

De rire

De pardonner

De partager

D'aimer

D'être heureux

Prenez soin de vous et surtout n'oubliez pas que vous êtes formidables!

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier

Mise en page par Justin Gauthier

Vous avez des idées et des suggestions?

N'hésitez pas d'envoyer un courriel à

mthibault.mauve@gmail.com