



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JUIN 2021 — BULLETIN #15



*Bonne fête des pères et des grands-pères!*



## UN PETIT MOT DE MURIEL

Le mois de juin est dédié aux aînés. Je vous parle vraiment de mon coeur en vous disant que la vie m'a amené suite à ma retraite en éducation à titre de directrice d'école, à côtoyer et à travailler auprès des aînés francophones. Quel beau cadeau du ciel! Les gens du 3e âge sont vraiment devenus ma deuxième famille. C'est tout comme-ci ils sont maintenant les « élèves » de mon école mais avec de la sagesse, de l'expérience et un peu de cheveux blancs! MERCI sincèrement à chacun d'entre vous pour ensoleiller ma vie! Vous êtes tous inspirants et vous me donnez le goût de me surpasser et de continuer ma mission de Donnez au suivant! 💜

## SAVIEZ-VOUS QUE LE POISSON EST...

- riche en protéines
- bonne source d'Oméga 3
- riche en oligo-éléments
- prévient les maladies cardio
- nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux
- bon pour la mémoire
- contient de la vitamine E, des antioxydants et de la vitamine D



Saviez-vous qu'il existe  
présentement 28 000 espèces de  
poissons?

Grâce à nos recherches marines,  
on découvre environ 150 espèces  
de plus par année!



# Célébrons la St-Jean le 24 Juin au Café virtuel!

Animé par Muriel Thibault-Gauthier

**Date: jeudi, le 24 juin 2021**

**Heure: 13h30 à 15h30**

**Affichons nos couleurs:**

**Portons du vert et du blanc!**

**Présence de dignitaires, bingo,  
spectacle, surprises!**



**Cliquez sur l'icône bleue pour vous  
connecter le 24 juin à 13h30 et  
utilisez le mot de passe: 541412**



# Pensée du jour

Seulement maintenant, nous commençons à comprendre la portée ou le vrai sens du mot "Luxe" ce que tout l'monde ignorait auparavant en pensant que l'argent était le seul critère pour être heureux!

Nous croyions que le luxe était ce qui est rare, cher et exclusif, tout ce qui nous semblait inaccessible.

Aujourd'hui, nous nous rendons compte que le luxe, c'était ces petites choses que nous ne valorisons pas! Le luxe, c'est d'être en bonne santé, loin des hôpitaux. Le luxe, c'est de pouvoir se promener dans la rue et à n'importe quelle heure.

Le luxe, c'est de respirer sans masque.

Le luxe, c'est de se réunir avec la famille et les amis.

Le luxe, c'est voir les regards et les sourires.

Le luxe, c'est les câlins et les bisous.

Tout cela, c'était le **LUXE** et nous ne le savions pas!

# BLAGUE DU JOUR

Dans un hôpital, au service de gériatrie, un médecin mène une expérimentation sur la perte de mémoire auprès de trois vieillards.

Il demande au premier :

- Combien font 'Trois fois trois'?

Le vieillard répond :

- 156

Le docteur demande au second :

- Combien font 'Trois fois trois'?

Le deuxième vieillard répond :

- Mardi

Le docteur demande alors au troisième :

- Combien font 'trois fois trois'?

Le troisième vieillard répond :

- Neuf

Le docteur, heureux qu'au moins un de ses patients ait la réponse juste demande:

- Et comment êtes-vous parvenu à ce résultat?

- Simple...J'ai ajouté Mardi à 156, j'ai divisé par 2 et j'ai obtenu 9.



# Les 10 races de chiens les plus populaires en 2020-2021



1. Labrador retriever

2. Bouledogue français

3. Berger Allemand

4. Golden retriever

5. Bulldog

6. Caniche

7. Beagle

8. Rottweiler

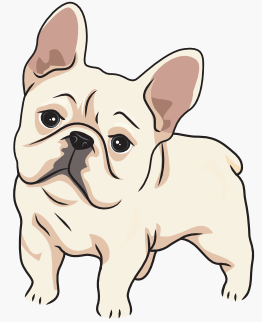
9. Braque allemand

10. Teckle

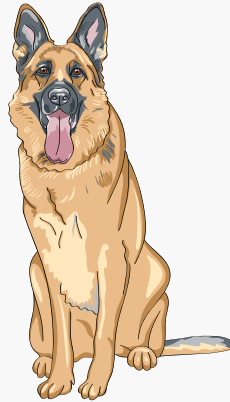
1



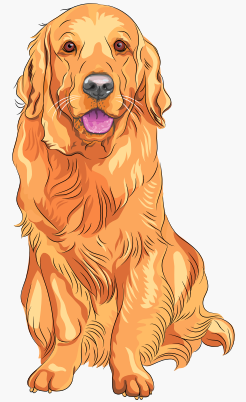
2



3



4



5



6



7



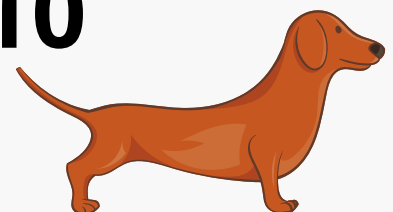
8



9



10



# CHANSONS SOLEIL DÉDIÉES AUX PAPAS

Cliquez sur un titre de chanson pour l'écouter

[Oh toi mon père - Nicola Ciccone](#)

[Pantera Arctic Cat Triple 800 - Québec](#)  
[Redneck Bluegrass Project avec paroles](#)

[Voir la chaîne officielle de l'artiste ici](#)



## Rions un peu

Cliquez sur l'image  
pour visionner



# STANDARDISER L'ACCENT

# FRANCO-ONTARIEN

# Démêlez les lettres!

Suis-je un bon jardinier? Quels sont les légumes suivants:

1. Accompagnement d'un bon repas – aaeptt: \_\_\_\_\_
2. Nécessaire pour faire du ketchup – eaotmt: \_\_\_\_\_
3. De couleur orange – eartotc: \_\_\_\_\_
4. Pour mettre un peu de piquant – nniogo: \_\_\_\_\_
5. Vert ou jaune ou rouge avec des pépins à l'intérieur – tenipm: \_\_\_\_\_
6. Très allongé – eccnbmoro: \_\_\_\_\_
7. Dans un sandwich – tleau: \_\_\_\_\_
8. Voisine de l'oignon – eéphacol: \_\_\_\_\_
9. Petit et d'un rouge vif, intérieur blanc – srida: \_\_\_\_\_
10. Idéal comme marinade – eeebrvtta: \_\_\_\_\_
11. On en retrouve en sel – iélrec: \_\_\_\_\_
12. On dit aux enfants que cela leur donne de la force – pédrian: \_\_\_\_\_

Bonne fête aux belles  
fleurs du printemps  
nées au mois de juin!



réponses: patate, tomate, carotte, oignon, piment, concombre, laitue, échalope, radis, betterave, céleri, épinard



# Les Bouquineux

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



Pour le mois de juin, je vous recommande l'auteure **Francine Ruel**.

Comédienne, animatrice, auteure et enseignante, Francine Ruel a écrit pour la télévision, le théâtre, la chanson et le cinéma et a publié quinze ouvrages, dont sa fameuse saga du bonheur vendue à plus de 160,000 exemplaires.



PHOTO AGENCE QMI, JOËL LEMAY

Par cette auteure, vous trouverez à la [Bibliothèque de Welland](#):

- Le bonheur est passé par ici**
- Petite mort à Venise**
- Anna et l'enfant vieillard**

...et à la future bibliothèque de l'ABC Communautaire Welland

- Maudit que le bonheur coûte cher**

Pour communiquer avec nous:  
[lesbouquineux@gmail.com](mailto:lesbouquineux@gmail.com)

**Bonne lecture!**



# RECETTES POUR FAIRE PLAISIR AUX PAPAS



## *Pizza au boeuf et aux poivrons au barbecue*

Préparation: 45 min

Cuisson: 30 min

[Voir cette recette](#)

## *Gâteau plaque au chocolat*

Préparation: 25 min

Cuisson: 20 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez pour consulter d'autres recettes  
pour la fête des pères](#)

# Qu'est-ce qu'un PAPA aux yeux des enfants, petits et grands?

*Pour moi, c'est quelqu'un  
Qui me montre son amour,  
Que je lui rends en retour*

*Mais c'est aussi quelqu'un,  
qui peut se montrer sévère,  
quand tout va de travers*

*C'est quelqu'un,  
Qui vient le soir, me faire un bisou,  
En se disant que je suis  
un véritable bijou!*

*C'est quelqu'un qui est juste  
Et qui nous aime tous autant!*

*C'est quelqu'un,  
Qui, quoiqu'il arrive,  
sera toujours là  
pour me protéger,  
Comme si j'étais encore un bébé...*

*C'est quelqu'un qui pense  
à nous constamment!*

*Il donne des conseils judicieux.  
Il prend du temps juste pour moi.  
Mais surtout,  
il est fier de moi.*

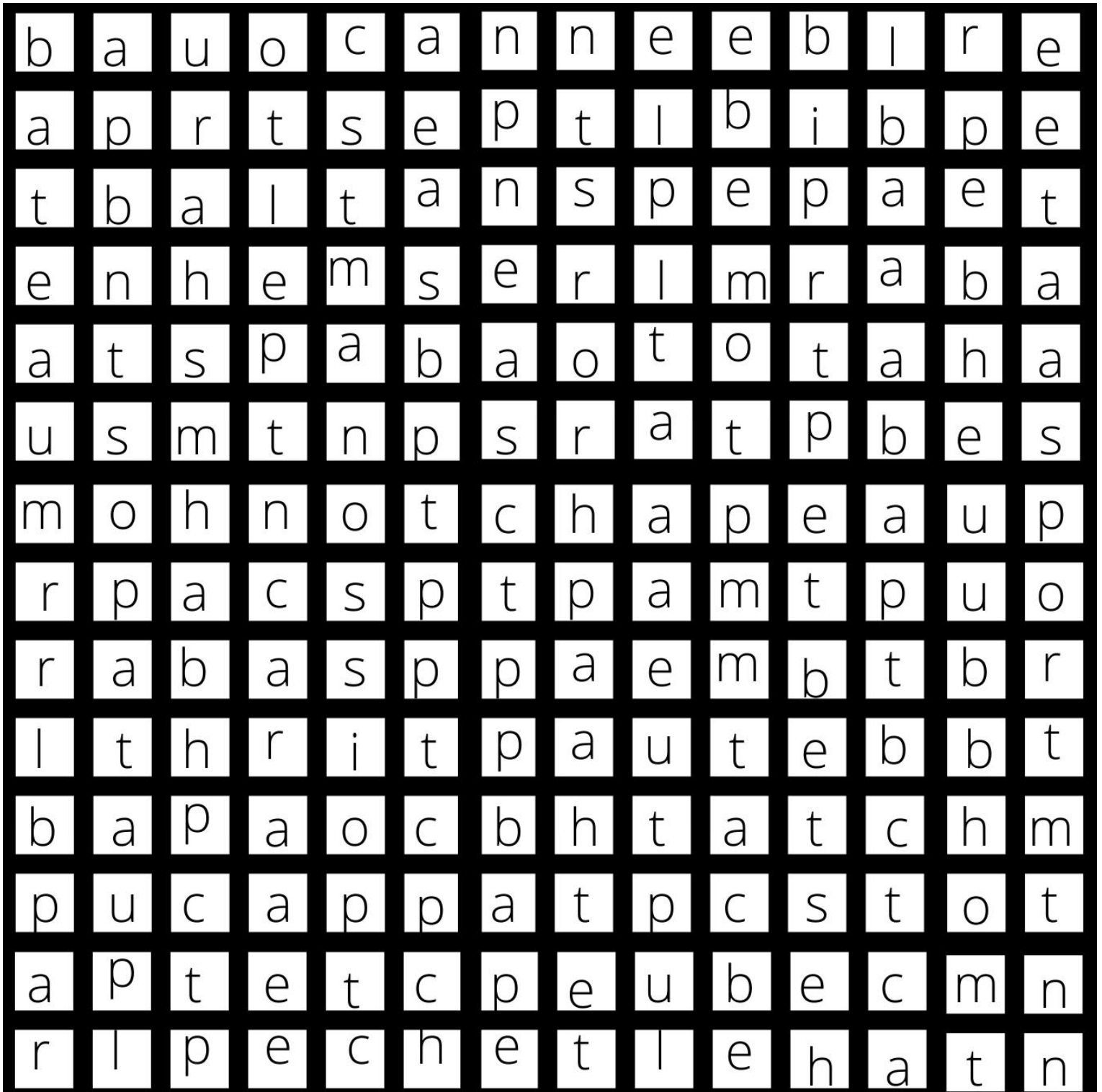
Bonne fête des pères  
à tous les papas  
et les grands-papas  
le 20 juin 2021!



# Mot caché

THÈME: LA PÊCHE

*bateau, hameçon, poisson, chapeau, soleil,  
pêche, appât, canne, lac, sport*



# L'insuline

2021 marque le 100e anniversaire de la découverte de l'insuline pour les diabétiques par Sir Frederick Banting et Charles Best

## **Quelle est l'importance de la découverte de l'insuline:**

L'insuline est une hormone qui traite le diabète. Heureusement, elle a sauvé 16 millions de vie dans le monde. Initialement, l'insuline était fabriquée à partir d'une préparation de pancréas de porc ou de boeuf. De nos jours, l'insuline provenant d'animaux est utilisée de façon sécuritaire pour traiter le diabète.

C'est 4000 ans avant J.C. et plus particulièrement en Chine que l'on a mentionné le mot diabète pour la toute première fois. À cette époque, elle était connue sous le nom d'urine sucrée ou d'urine de miel. En 1500 avant J.C. un papyrus égyptien nommé Ebers, décrit des symptômes relatives au diabète : soif intense et amaigrissement rapide.

## **Comment se nomme l'organe qui fabrique l'insuline?**

L'insuline est produite dans le pancréas, ce qui aide l'organisme à utiliser et à retenir le glucose qui lui sert d'énergie. Il faut toujours consommer des aliments pour permettre à notre corps de produire cette énergie. Par la suite, les aliments sont décomposés en sucre et les glucides deviennent une source d'énergie.

# Charade

*Mon premier est le croisement entre un âne et un cheval.*

*Mon deuxième est un acarien qui suce le sang de ses victimes.*

*Mon troisième est essentiel à la survie de l'homme.*

*Mon quatrième est un prénom féminin.*

*Mon tout pourrait qualifier un arc-en-ciel.*

réponse: multicolore (Mule-Tique-Eau-Laure)

## Ampoule de réflexion

Au cours d'une année,  
combien y a-t-il de dates  
paires (2,4,6...)?

Réponse à la dernière page





CENTRE **FRANCOPHONE**  
HAMILTON

Présente

# Franco**FEST** 2021

~~~~~  
**Réservez la date!**  
***Save the date!***  
~~~~~

**18 – 22 Juin/June**

Performances artistiques  
*Performing Arts*

Activités familiales  
*Family Activities*

**EN LIGNE**  
~~~~~  
**ONLINE**



@francofestham



francofesthamilton



@francofesthamilton

#FrancoFESTHamilton

francofesthamilton.ca

# Apprenez à scanner un code QR avec FrancoFEST !

Un code QR (code *quick response*) est comme un code-barres qui peut être scanné par ton cellulaire et qui contient des informations. Pour l'utiliser...

Si vous avez un iPhone...

1. Ouvrez l'app Appareil photo.
2. Tenez votre appareil de sorte que le code QR apparaisse dans le viseur de l'app Appareil photo.
3. Appuyez sur la notification pour ouvrir le lien associé au code QR.

Si vous avez un Android...

1. Téléchargez l'app QR Reader.
2. Ouvrez l'app QR Reader.
3. Tenez votre appareil de sorte que le code QR apparaisse dans le viseur de l'app QR Reader.
4. Appuyez sur la notification pour ouvrir le lien associé au code QR.

**Le code QR ouvrira le site web [www.francofesthamilton.ca](http://www.francofesthamilton.ca)**



Ristourne

**Partager  
12 800 000 \$,  
c'est dans  
nos valeurs.**

Nous sommes fiers de partager ce montant avec nos membres et nos collectivités :  
**c'est ça, la force de la coopération.**

Détails et conditions à [desjardins.com/ristourne](http://desjardins.com/ristourne)

 **Desjardins**

\* Le montant de la ristourne individuelle et de la ristourne à la communauté provient des excédents de l'année financière 2020. Pour tous les détails, consultez [desjardins.com/ristourne](http://desjardins.com/ristourne) ou adressez-vous à votre caisse.



# INFO SANTÉ

## Le jardinage, remède au confinement

Réduit l'anxiété

Améliore l'humeur et l'enthousiasme

Impact positif sur le diabète grâce à

l'activité physique

Réduit la dépression

Augmente la sédention

Diminue le cortisol, qui réduit le stress

L'exposition au soleil stimule la production de vitamine D, qui est associée à la santé des os, et augmente la production de dopamine

Permet une meilleure alimentation

C'est une forme de sport




À DÉCOUVRIR

## LE JARDIN MIRACLE À DUBAÏ

[Cliquez-ici pour lire l'article](#)



# **UNE BRIQUE À LA FOIS**



**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE BRIQUE QUI SERVIRA À LA  
CONSTRUCTION D'UNE MOSAÏQUE DANS LE FUTUR JARDIN DE  
SÉRÉNITÉ DU NOUVEAU FOYER RICHELIEU WELLAND.**

**CONTACTEZ : DANIEL KEAYS  
905-734-1400 POSTE 248  
[daniel.keaysefoyerrichelieu.com](mailto:daniel.keaysefoyerrichelieu.com)**

# 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>**

Fonds  
**Foyer  
Richelieu**  
Welland

**PROGRAMME DE SUBVENTIONS AUX PROJETS  
COMMUNAUTAIRES POUR L'INCLUSION DES ÂÎNÉS**

**Ontario**





**L'espoir est contagieux,  
comme le rire.  
-Joan Baez**

Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier

Mise en page par Justin Gauthier et Danielle Lavigne  
(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)**

Réponse à l'ampoule de réflexion : 179

Explication: Chacun des 12 mois comprend 15 dates paires (2,4,6...,30), à l'exception de février, qui en comporte 14. Le calcul est donc  $(15 \times 12) - 1 = 179$