



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AOÛT 2021 – BULLETIN #17



UN PETIT MOT DE MURIEL

Quel bonheur de se retrouver enfin avec nos enfants, petits-enfants, amis, famille autour d'un bon repas, d'un barbecue, en camping et essayer de reprendre le temps perdu. Savourez chaque minute avec vos êtres chers et prenez le temps de leur dire que vous les aimez profondément car n'est-ce pas là l'Essentiel comme le dit si bien Ginette Reno dans sa belle chanson!

SAVIEZ-VOUS QUE LA CAROTTE...

- améliore la vue; contient de la rhodopsine, un pigment qui améliore la vision nocturne
- est riche en vitamines A, B, C, E
- lutte contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.
- a des multiples bienfaits pour la peau
- est riche en caroténoïdes



Ça c'est une carotte!

Saviez-vous que la plus grande carotte au monde mesure 6245 mètres? C'est Joe Atherton qui a cultivé cette merveille dans sa terre qui se trouve à Nottinghamshire en Angleterre.

AMPOULE DE RÉFLEXION

Connaissez-vous vos chiffres
romains et surtout comment
les écrire?



1=

5=

10=

25=

50=

100=

250=

500=

750=

1000=

CHARADE

Mon premier est une housse pour oreiller.

Mon deuxième sort du pis de la vache.

Mon troisième est le domaine de premier niveau le plus
utilisé sur internet.

Mon quatrième est une chaîne de montagne en
Amérique du Sud.

Mon tout est souvent livré avec une télévision.

Fête nationale de l'Acadie

Dimanche le 15 août 2021



Évangéline

La légende acadienne Évangéline est basée sur un poème écrit par l'auteur américain Henry Wadsworth Longfellow. Le poème a été publié en 1847 et parle de la tragique histoire de la déportation des Acadiens.

Voici le poème: [Cliquez ici pour le lire](#)



Annie Blanchard interprète une chanson touchante qui explique l'histoire d'Évangéline.

[Écoutez cette chanson ici](#)

Suggestions de chansons de deux autres chanteurs Acadiens

Lisa LeBlanc

Aujourd'hui, ma vie c'est d'la marde

[Écoutez la chanson ici](#)



Roch Voisine

Tout me ramène à toi

[Écoutez la chanson ici](#)

BLAGUE DU JOUR

Dans une maison de retraite, deux vieux de 90 ans se rendent compte au cours d'une soirée "veufs et veuves" qu'ils sont faits l'un pour l'autre.

Quelques temps plus tard, ils décident de se marier.

Le soir de la noce, ils se couchent l'un à côté de l'autre...

Le vieux monsieur prend la main de la vieille dame et la serre très fort dans la sienne.

Puis la vieille dame prend la main du vieux monsieur et la sert très fort dans la sienne.

Puis ils s'endorment tous les deux.

La deuxième nuit, ils se couchent dans le même lit.

Le vieux monsieur prend la main de la vieille dame et la serre très fort dans la sienne.

Puis la vieille dame prend la main du vieux monsieur et la sert très fort dans la sienne.

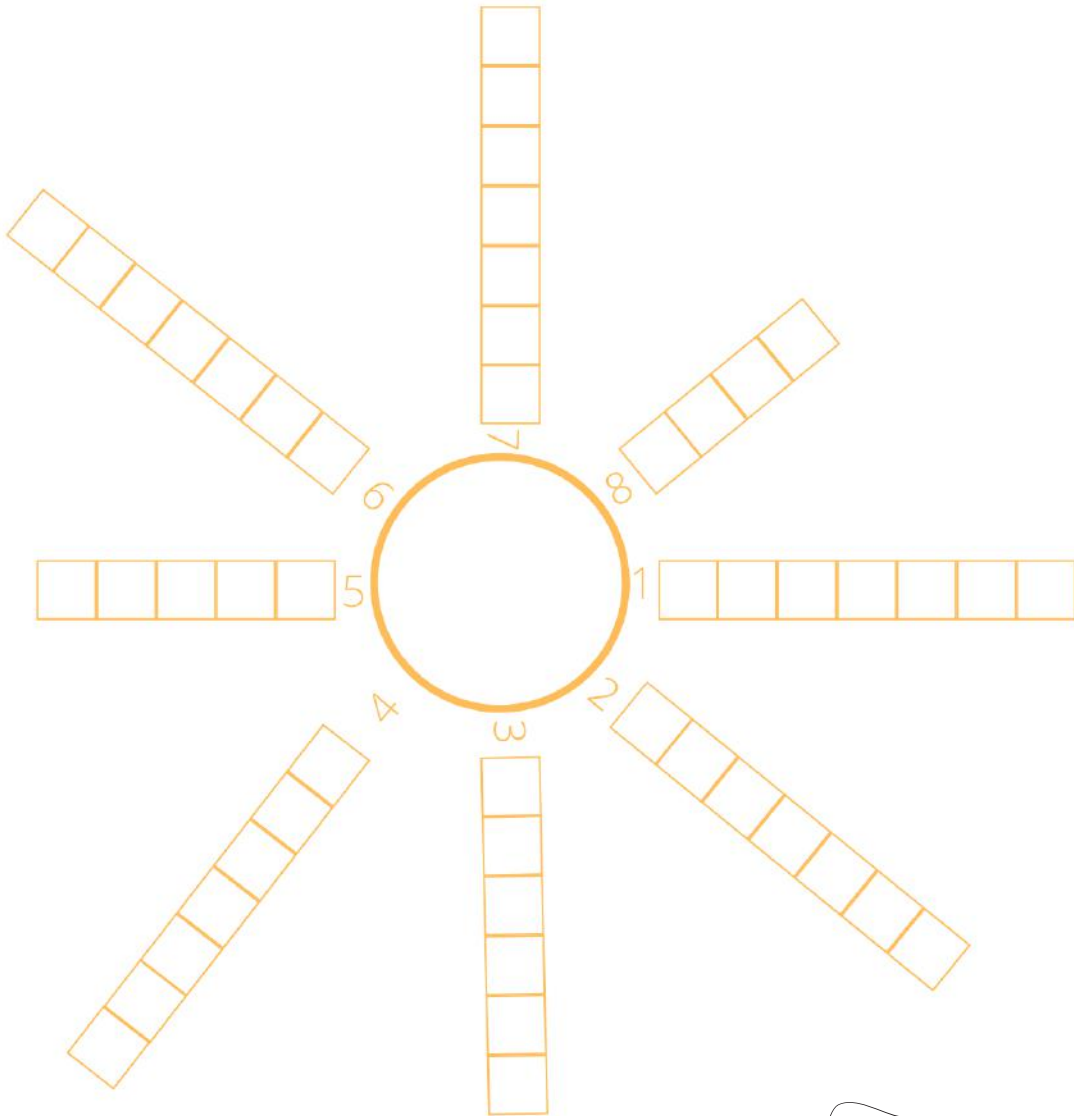
Puis ils s'endorment tous les deux.

La troisième nuit, ils se couchent tous les deux côte à côte, puis le vieux monsieur prend la main de la vieille dame qui lui dit :

- Pas ce soir chérie... J'ai la migraine



Le soleil de L'été



1. C'est le vêtement qu'on porte pour nager.
2. C'est le mois après juin.
3. C'est une petite maison à la campagne ou à la plage.
4. Ce sont des souliers d'été.
5. Ce n'est pas un pantalon. C'est plus court.
6. C'est une activité d'été. On a besoin d'une tente et d'un sac de couchage.
7. C'est un endroit où on va nager.
8. C'est le mois avant septembre.



LE GOLF – UN BON COUP DONNÉ PAR LA PANDÉMIE

Comment ce sport voit sa plus grande
croissance depuis plus de dix ans

[Lire l'article](#)



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



Conseil d'un Sage

Ne pleurez pas sur le passé, il est parti.

Ne vous stressez pas pour l'avenir, il n'est pas encore là.

Vivez le présent et rendez le merveilleux.

Bonne fête aux fleurs du
mois d'août nommées
La mariée aux pieds nus!



Les Bouquineux

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



Pour le mois d'août, je vous recommande 2 sagas familiales qui se déroulent au Nord du Québec: l'une dans la région du Témiscamingue et l'autre dans les Laurentides.



À L'OMBRE DE LA MINE Tome 1 — JEANNE ET KRISTOFF par France Lorrain

Deux frères d'origine ukrainienne ont un objectif commun: découvrir la vérité sur les circonstances du décès de leur père. Qui l'a tué? Pourquoi? Cette saga familiale décrit le quotidien de gens aussi fascinants que profondément attachants. Coup de cœur assuré!

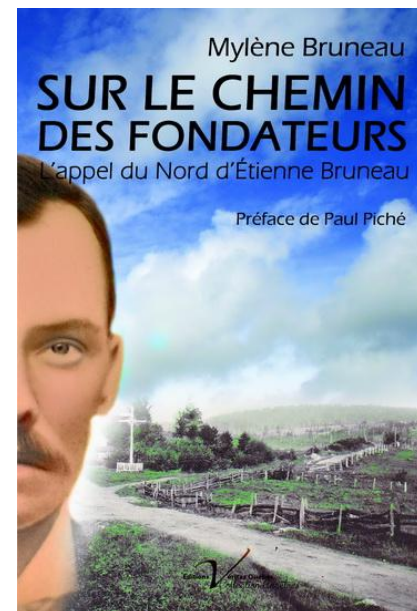
Copie électronique GRATUITE disponible à la bibliothèque des Amériques ou à votre librairie locale.

SUR LE CHEMIN DES FONDATEURS — L'APPEL DU NORD D'ÉTIENNE BRUNEAU par Mylène Bruneau.

Éprouvé par les décès successifs de ses deux épouses, Monsieur Bruneau élève ses 4 enfants avec le soutien de sa mère Rose-Délina Dupuis. Une vie sans histoire, croyez-vous?

Suivez le parcours d'un père aimant et vaillant, dans cette quête d'expériences peu banales. Il nous entraîne avec humanisme sur le chemin des fondateurs où il y a tellement à apprendre, à partager et à transmettre en héritage.

L'auteur s'adresse à ceux et celles qui souffrent à cause d'une perte dans leurs vies. Il éveille en nous un espoir de guérir et de grandir face au deuil.



Les deux oeuvres seront disponibles sous peu à la bibliothèque de l'ABC Communautaire de Welland.

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

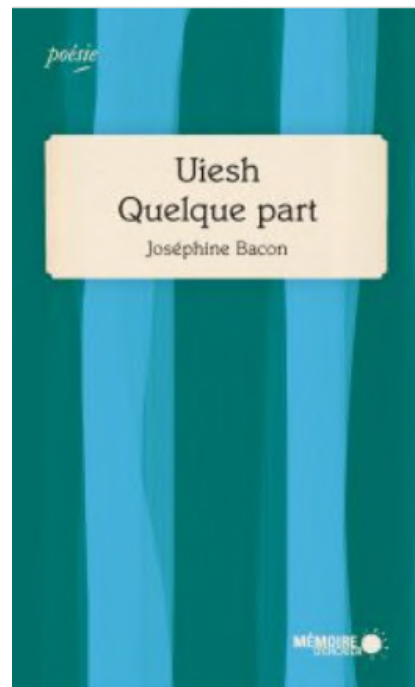
Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

Un peu plus de lecture pendant l'été



Bibliothèque des Amériques

Voici des suggestions de livres écrits par des auteurs/autrices des Premières Nations. Cliquez sur un livres pour y accéder.



VIVRE+

Consultez les dernières éditions: MAI | JUIN



Magazine vert en ligne

[Cliquez ici](#) pour le consulter



RECETTES POUR LE BARBECUE



Brochettes de crevettes et piperade

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

[Voir cette recette](#)

Hamburgers de poulet au fromage feta et aux épinards

Préparation: 25 min

Cuisson: 12 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres
recettes parfaites pour le barbecue](#)

RECETTE DE GÂTEAU AUX CAROTTES DE GRAND-MAMAN JULIETTE GAUTHIER D'EARLTON DANS LE NORD DE L'ONTARIO

Ingrédients:

2 tasses de sucre
4 oeufs
1 1/3 tasse d'huile
2 c. à thé de bicarbonate
de soude
2 c. à thé de cannelle
2 tasses de farine
3/4 tasse de noix
4 tasses de carottes



Préparation:

Préchauffez le four à 350°F

Battez les oeufs dans un grand bol.

Ajoutez le sucre et battez pendant 3 à 4 minutes.

Ajoutez l'huile et les ingrédients secs. Mélangez.

Ajoutez les carottes et noix. Mélangez.

Mettez le mélange dans une poêle de 9x13 et cuire pendant 45 minutes .

Vrai ou faux



Le chant des baleines pourrait être entendu à 3000 km à la ronde. ____

Le livre le plus distribué au monde est la Bible. ____

30% des Français souffrent de constipation. ____

Biffe les sports ou fait un trait sur les sports pour découvrir le message mystère:



Réponse à la fin

Mmm les bons fruits!



Démêlez les lettres suivantes:

1. Fruit à peau jaune EANNBA: _____
2. Petit fruit poilu IWKI: _____
3. On y retrouve un noyau dur EHEPC: _____
4. On en cultive beaucoup en Ontario/Québec SRIFAE: _____
5. Vert, bleu ou rouge NASIRI: _____
6. Originaire de l'Amérique tropicale SAAANN: _____
7. Fruit à pépins en forme d'ampoule EIPRO: _____
8. Petit fruit de couleur rouge vif: SCREEI: _____
9. Fruit jaune pâle et très acide NCRTIO: _____
10. Très populaire au Lac Saint-Jean / Québec TEBEUL: _____
11. On l'utilise aussi pour en faire une gelée EOMPM: _____
12. Pour bien commencer la journée NROGEA: _____

INFO SANTÉ

Pourquoi la Pizza est-elle plus nutritive que certaines céréales pour déjeuner?




- La pizza contient normalement plus de protéines.
- La pizza contient moins de sucres, et surtout moins de sucres rapides.
- La pizza est plus riche en nutriments puisqu'elle est souvent composée de légumes tels que les tomates, olives, poivrons et oignons.



ATTENTION PAR CONTRE!

Malgré les bienfaits de la pizza, il faut toujours considérer la manière dont elle est préparée: l'épaisseur de la croûte, le montant de fromage et surtout combien on en mange!

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**

MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario



Entité²


Fonds
**Foyer
Richelieu**
Welland



United Way
Niagara



United Way



Soyons respectueux!
Soyons positifs!
Soyons généreux!
Soyons patients!
Soyons flexibles!

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

réponse: Il faut bien manger et se reposer pour profiter de la journée. N'oubliez pas ces conseils. Essayez de participer!