

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JANVIER 2022 — BULLETIN #22



LE PETIT MOT DE MURIEL

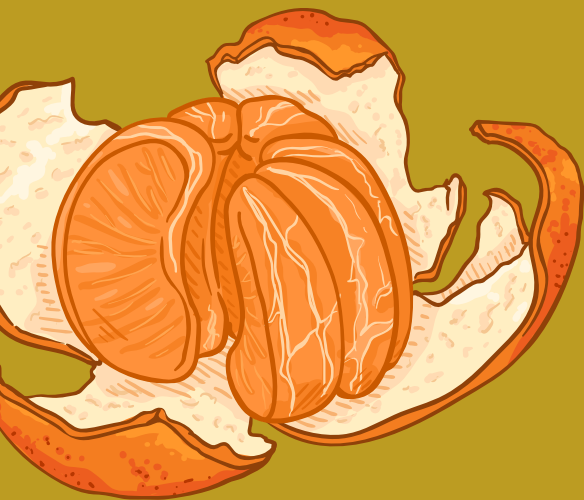
Je souhaite à chacun d'entre vous 52 semaines de SANTÉ, 12 mois de douceur et de belles surprises, 365 jours de splendeur et une année remplie de joie, de paix, d'amitié et d'amour!
Bonne et heureuse année 2022!



SAVIEZ-VOUS QUE L'ORANGE...



- est une source de calcium et de magnésium
- est pauvre en calories
- est riche en fibres solubles et vitamine C
- donne de l'énergie
- protège la vue; réduit la progression de la cataracte
- favorise la digestion et stabilise les intestins
- prévient les risques de maladie cardio-vasculaires
- réduit le risque de constipation et de diarrhée
- est une excellente arme anti-cancer
- une alliée des régimes minceurs et déjeuners vitaminés
- résistante à la fatigue; suffisante pour "booster" notre corps



Fait intéressant

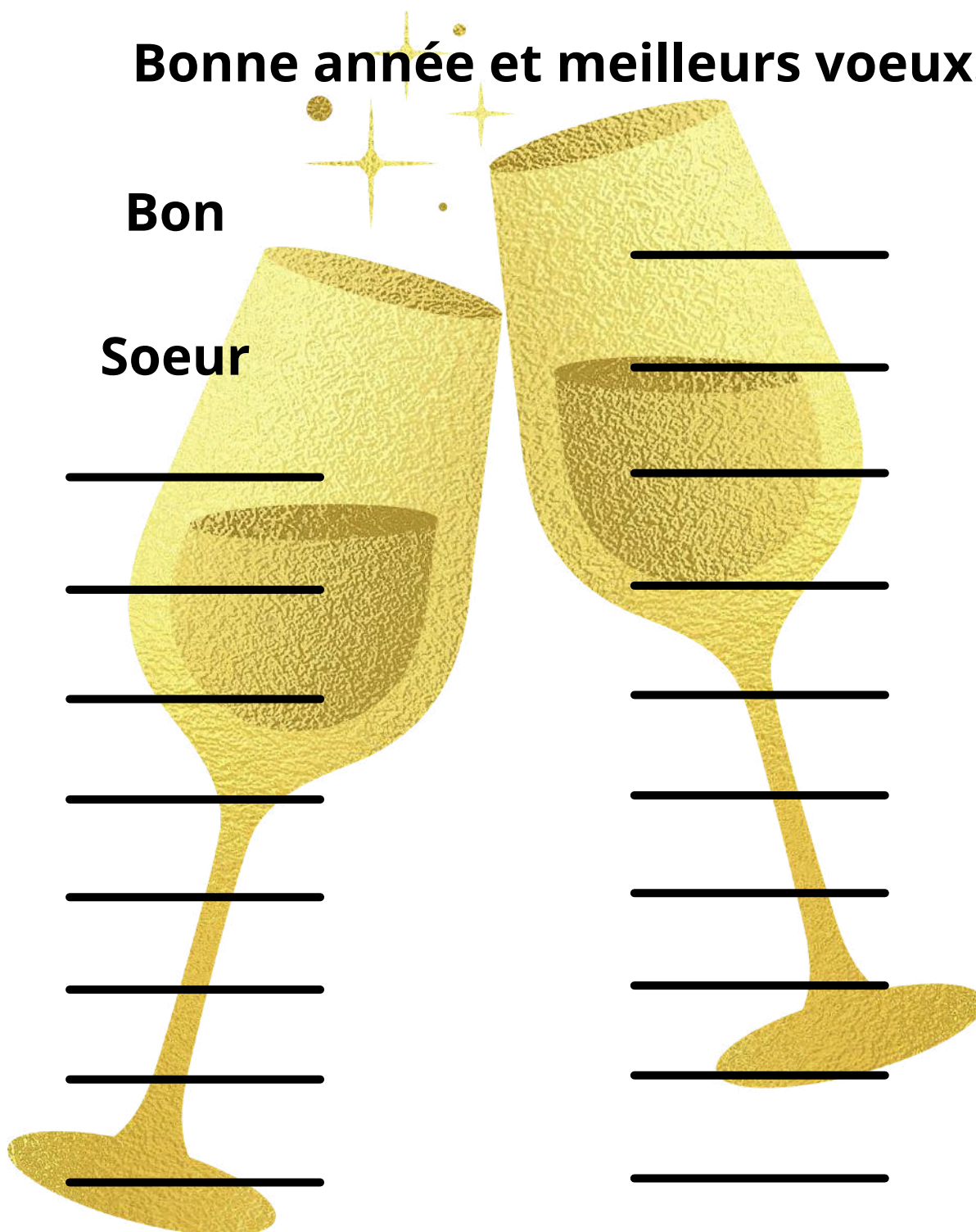
Pour ne pas perdre ses vitamines, il faut consommer l'orange rapidement une fois épluchée.

Emploie les lettres de ce message
pour trouver au moins 20 mots
composés de plus de 3 lettres.

Bonne année et meilleurs voeux!

Bon

Soeur



Ampoule de réflexion



Grand-papa Philippe a un rendez-vous avec son banquier au cours du mois de janvier, mais il a oublié la date exacte. Encerclez-la sur le calendrier sachant que:

- la date comporte deux chiffres différents
- Grand-papa Philippe sera en vacances à l'étranger du 16 au 17 janvier inclusivement
- son banquier ne travaille que du lundi au jeudi
- la date est un nombre impair

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Et puis, ce fût l'hiver...

**Tu sais que le temps a une manière
d'aller très vite... sans que tu ne
t'aperçoives des années qui passent ...**

**Il semble qu'hier j'étais encore jeune,
nouvellement mariée et je m'aventurais
dans ma nouvelle vie avec mon conjoint.**

Aujourd'hui, je me questionne:

Où sont passées toutes ces années?

**Je sais que je les ai toutes vécues selon
mes espérances et mes rêves,
de la façon où elles étaient à l'époque.**

**Mais il est ici, l'hiver de ma vie qui m'a
rattrapé par surprise.**

Comment en suis-je arrivée là, si vite?

**Où sont passées toutes ces années et
où s'est envolée ma jeunesse?**

**Je me rappelle bien d'avoir vu des
personnes âgées pendant toutes ces
années**

**et qu'elles avaient toutes
beaucoup d'avance sur moi,**

**que mon hiver était encore bien loin et
que je ne pouvais pas deviner ou
imaginer ce qu'il pouvait bien être!**

**Mais, il est là: mes amies sont des
retraitées qui grisonnent... elles se
déplacent plus lentement et je vois des
personnes encore plus âgées.**

**Quelques-unes sont en bonne forme,
d'autres moins que moi... mais je vois
de grands changements:**

**Leur âge est plus apparent et je suis
l'antédiluvienne que j'avais l'habitude
d'observer et que je ne pensais pas
devenir!**

**Maintenant, je réalise que de
seulement prendre une douche est
devenu difficile!**

**Et de faire une sieste n'est plus un
luxe... mais une nécessité!**

**Car si je ne le fais pas
volontairement, le fait de juste
m'asseoir ... je m'endors!**

**C'est bien maintenant que j'entre
dans cette nouvelle saison de ma vie
sans être préparée aux malaises, ni
aux souffrances, ni à la perte des
forces, ni au manque de dextérité et
de ne plus faire les choses que je
désirais.**

**Au moins, je sais que l'hiver de ma
vie est arrivé.**

**Je ne sais pas de combien sera sa
durée, mais une chose est certaine
lorsque qu'il sera terminé, une
nouvelle aventure va commencer!**

**Oui, j'ai des regrets...
pour certaines choses que je n'aurais pas
dû faire
et certaines que j'aurais dû m'efforcer
d'accomplir,**

Par contre, il y a plusieurs choses que je suis fière d'avoir faites, ça fait partie de mon vécu.

Si tu n'es pas encore dans ton hiver ... laisse-moi te rappeler que le temps passe plus vite que tu ne le penses.

Alors, s'il y a des choses que tu désires accomplir durant ta vie, s'il te plaît, fais-les vite.

Ne les remet pas à plus tard,

La vie est si courte!

Fais ce que tu peux aujourd'hui, car tu ne peux t'assurer si la fin de ton hiver est lointain ou pour demain.

Malheureusement, tu n'as aucune promesse qui ne te dises si tu verras toutes les saisons de ta vie.

Alors vis pour aujourd'hui et réalise toutes les choses dont tu rêves pour ceux que tu aimes afin qu'ils se souviennent... espère qu'ils t'apprécient et t'aiment pour tout ce que tu as fait pour eux durant toutes les années passées.

Si la vie est un cadeau pour toi, la manière de la vivre sera un cadeau pour ceux qui te succéderont.

**Rends-la fantastique! Vis-la bien!
Amuses-toi aujourd'hui! Fais quelque chose de plaisant! Sois heureux!
Aies une belle journée! Rappelle-toi:**

“ La vraie richesse c'est la santé et non pas des pièces d'or ou d'argent ”

Ainsi, vis ta vie à fond dans les jours qui viennent...

Pour terminer, saches qu'aujourd'hui c'est le moment le plus âgé que tu aies atteint; alors jouis de cette journée le temps qu'elle durera.

Sortir fait du bien, mais revenir à la maison, c'est mieux!

Tu oublies des noms, ce n'est pas grave, car certains autres ont même oublié qu'ils te connaissent!

Tu réalises que tu n'es plus bon à accomplir quelque chose...

Les choses que tu aimais faire, ne t'intéressent plus? Tu dors mieux dans une chaise longue avec la télévision allumée, que dans ton lit?

Cela s'appelle un « Pré-Sommeil »

Tu as tendance à utiliser des mots débutants par un « Q » :

Quoi? Quand? Quel? Qui?

Tu te plains que les imprimeurs utilisent d'aussi petits caractères dans leurs publications?

Les villes et les villages sont éloignés et les coins de rues sont plus loin.

Les trottoirs semblent plus hauts.

Maintenant que tu as les moyens
d'avoir des bijoux dispendieux, il
n'est pas sécurisant de les porter
partout.

Ce qui t'apparaissait comme des
taches de rousseur sont devenues des
points bruns...

Tout le monde chuchote maintenant.

Dans ta garde robe,
tu as des vêtements
de trois grandeurs
dont deux que tu...

ne porteras plus jamais!

Mais le qualificatif « Vieux »
est bon dans certains cas:

« Vieux films »

« Vieilles chansons »

et le meilleur de tous,

« Vieux amis! »

Surtout, soit un bon « Vieux frère ».

(source Terre d'Israel)



Bonne année!

2022

Regardez en arrière, regardez en avant!

Pensez à l'année 2021:
Quel est votre meilleur souvenir?
De quoi êtes-vous le plus fier?

Pensez à l'année 2022:
Qu'attendez-vous avec le plus d'impatience pour 2022?
Quel est votre objectif pour 2022?

Vous avez raté une édition
du Clin d'Oeil amical de Muriel?

Elles sont disponibles sur le site du
Cercle de l'âge d'or et de la **FARFO**



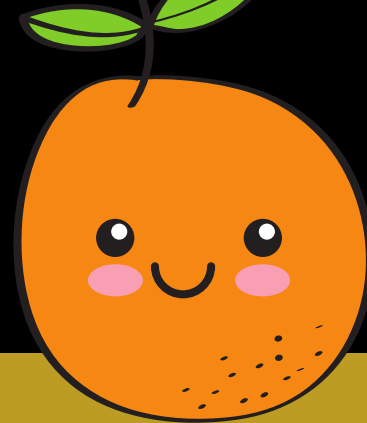
VIVRE+

Consultez les dernières
éditions:

Novembre | Décembre



DES RECETTES À L'ORANGE



Mini-pancakes à l'orange

Préparation: 30 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)

Burgers à l'orange et au gingembre

Préparation: 30 min

Cuisson: 10 min

[Voir cette recette](#)

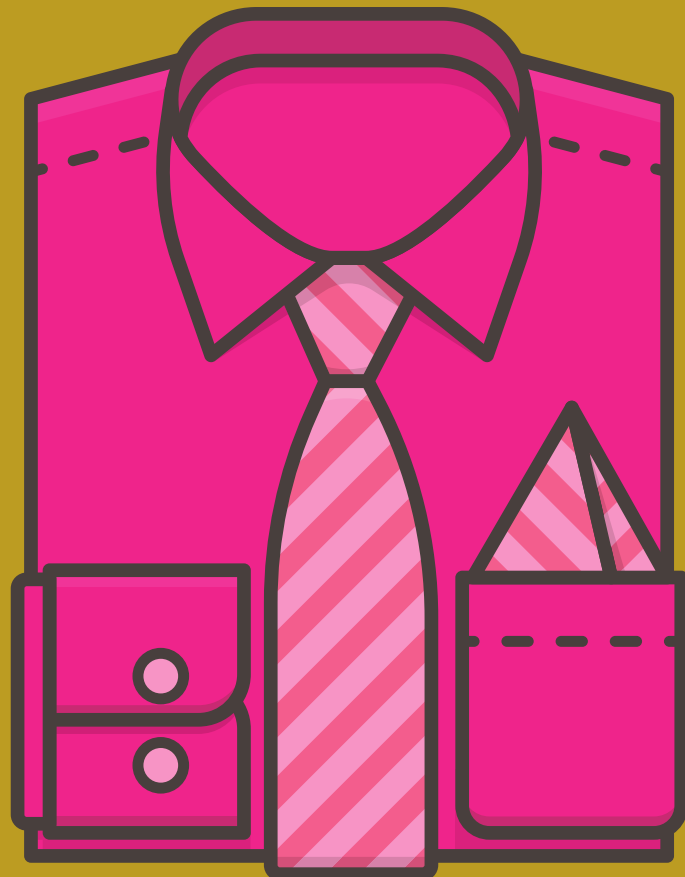


[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes à l'orange](#)

LES MOUCHOIRS!

Comment plier un mouchoir de poche!

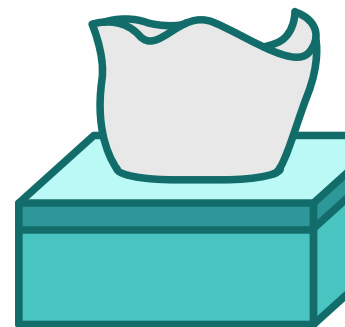
1. Déposez le mouchoir sur une surface plane.
2. Pliez le mouchoir en deux en joignant les coins pour former un rectangle.
3. Repliez une des extrémités en laissant de l'espace dans le haut pour replier la partie supérieure du mouchoir.
4. Placez le mouchoir plié dans votre poche poitrine.



L'hiver est la saison des rhumes. Qui a inventé le papier-mouchoir?

Les mouchoirs en papier ont été inventés en 1924 dans le but d'être des lingettes démaquillantes. Les vedettes d'Hollywood les utilisaient avec de la crème froide.

En 1929, Ernst Mahler, gérant chez Kimberly-Clark, se mouche dans une lingette et découvre un nouvel usage à son invention.



Oh non! Une tache de vin rouge... Quoi faire!

Est-ce que la tache est fraîche?

Enveloppez la tache avec de la farine, du talc ou de la terre de Sommière. Une fois sec, brossez doucement.

Séchez la tache en frottant avec un tissu. Appliquez un essuie-tout immergé dans du lait sur la tache.

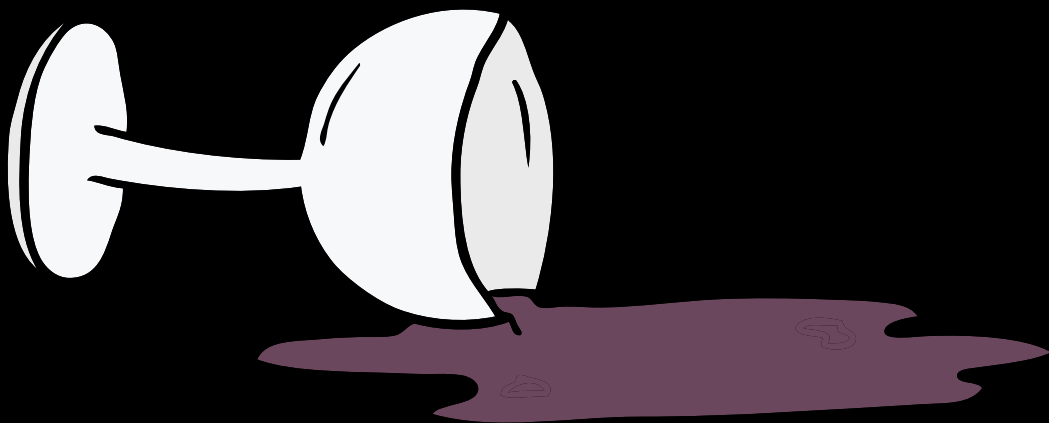
Est-ce que la tache est sèche?

Mélangez ensemble du savon de Marseille et un peu d'eau. Frottez la tache.

Mélangez ensemble du savon noir et un peu d'eau. Frottez la tache.

Versez du vin blanc et du bicarbonate de soude sur la tache. Laissez-le agir pendant quelques heures avant de mettre le linge dans la machine à laver.

Mélangez également du vinaigre blanc et de l'alcool. Ajoutez un peu d'eau et tamponnez la tache.



Chanson soleil pour commencer l'année 2022 du bon pied!

Cliquez sur l'image pour écouter
Je te souhaite bonne année de Grégoire



Rions un peu

La résolution la plus populaire surtout après le temps des fêtes, est que l'on veut tous perdre quelques livres (kilos).

Voici le régime de Jean-Marc Parent. (Cliquez sur l'image)



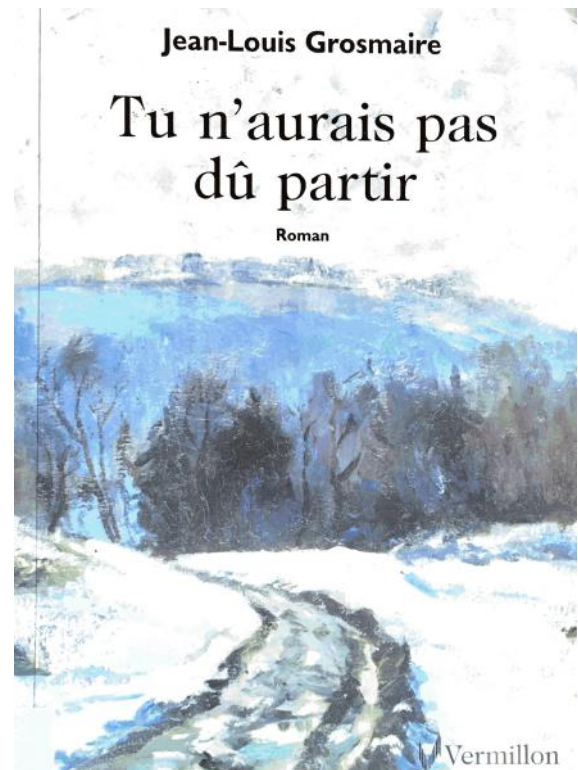
Les Bouquineux

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



L'auteur **Jean- Louis Grosmaire** est très attentif aux gens et aux paysages. Il crée les climats, les atmosphères qui enveloppent les personnages.

Dans son roman **TU N'AURAS PAS DÛ PARTIR** qui se déroule au cours de la première guerre mondiale, il aborde plusieurs aspects de la condition humaine: le pouvoir des uns sur la destinée des autres, la naissance d'un amour, la longue séparation, la méchanceté stupide par manque de formation, d'éducation, l'empathie. Nous apprenons des expériences de vie des soldats canadiens, africains, et des chinois en France et au Canada.



Livre disponible à la bibliothèque Les bouquineux, à Welland, au 50 rue Dorothy. Celle-ci planifie ouvrir ses portes tôt dans la nouvelle année.

Si vous désirez lire en ligne d'autres livres en version numérique du même auteur vous les trouverez à la Bibliothèque des Amériques et le service est gratuit.

Nouvelle série télévisée - Le Monde de Gabrielle Roy

Ici Tout TV de la Société Radio-Canada vous propose d'entrer dans l'univers de l'écrivaine canadienne, Gabrielle Roy, via une série de huit épisodes en ligne dès le 16 décembre. Inspiré et adapté de l'œuvre de la célèbre autrice, ce récit raconte la vie de Gabrielle à travers des moments signifiants de son enfance à Saint-Boniface (Manitoba), dont l'épicentre est la maison familiale de la rue Deschambault.

Visionnez la bande-annonce [ici](#)

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

Pour communiquer avec nous:

lesbouquineux@gmail.com

Quels sont les 10 meilleurs choix de biscuits du commerce?



Ève Godin est allée à la recherche des 10 meilleurs biscuits avec les critères suivants:

- faible teneur en gras
- au moins 2g de fibres
- maximum de 10g de sucre
- moins de 150 mg de sodium



Voici ses résultats:

1. Tendres, avoines et brisures de chocolat = *Christie*
2. Avoine et chocolat 70% cacao = *Praeventia Leclerc*
3. Duo de chocolat = *Vital Leclerc*
4. Bananes et morceaux de chocolat = *Quaker*
5. Brownie double chocolat = *Enjoy Life*
6. Biscuit aux raisins = *Mary's Organic Crackers*
7. Avoine croustillante = *Petit-déjeuner, Belvita, Christie*
8. Petits Plaisirs Digestifs = *Dare*
9. Croquants au son = *Style de vie, Peel Freans*
10. Newtons aux figues = *Christie*

[Lire l'article complet en cliquant ici](#)

Blague du jour

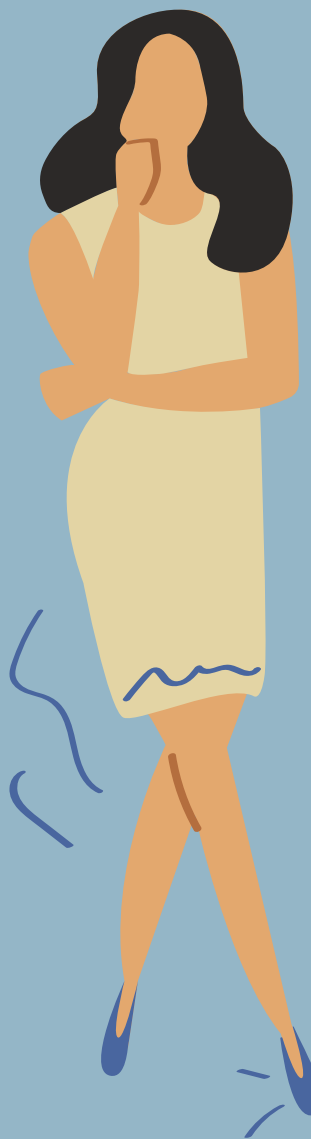
C'est un petit garçon qui rentre de son premier jour de maternelle avec une grande question pour sa maman:

- Maman, maman, c'est quoi le sexe?

La maman est un peu décontenancée d'avoir à expliquer ça à son fils. Mais il faut vivre avec son temps, se dit-elle. Alors, elle se lance dans une explication très détaillée de tout ce qu'il faut savoir sur le sujet.

Lorsqu'elle a terminé, le petit garçon qui a tout écouté bien sagement sort de sa poche un formulaire d'inscription qu'il avait ramené de l'école et dit:

-Oui, d'accord maman, mais comment est-ce que je vais faire rentrer tout ça dans le petit carré?



prénom : _____ nom de famille: _____
Date de naissance: ___/___/___ sexe: homme
femme
Autre





**Bonne fête aux beaux
flocons de neige de
janvier! Santé!**

Pensée du jour

Cette année

Croyez que tout est possible

Commencez chaque jour en vous fixant des buts

Buvez suffisamment d'eau

Mangez davantage de vrais aliments

Achetez de bons livres et prenez le temps de les lire

**Faites de l'activité physique chaque jour même lorsque vous
n'en avez pas du tout envie**

Embrassez les gens que vous aimez

Trouvez le meilleur chez les autres

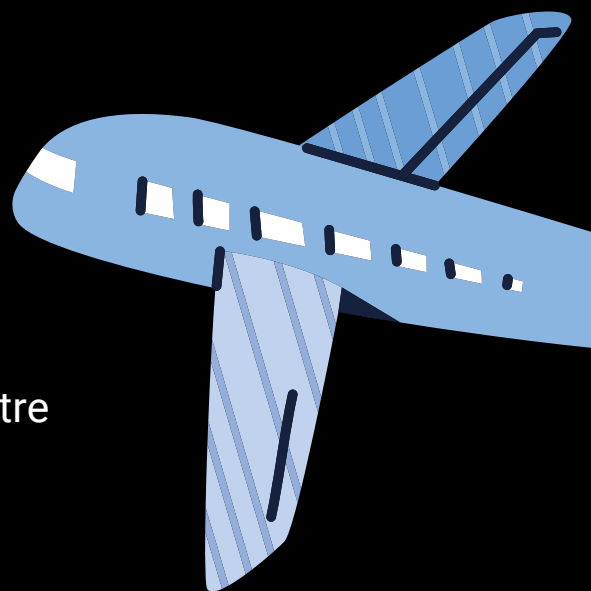
Montrez aux autres le meilleur de vous-même

Franck Nicolas

INFO SANTÉ

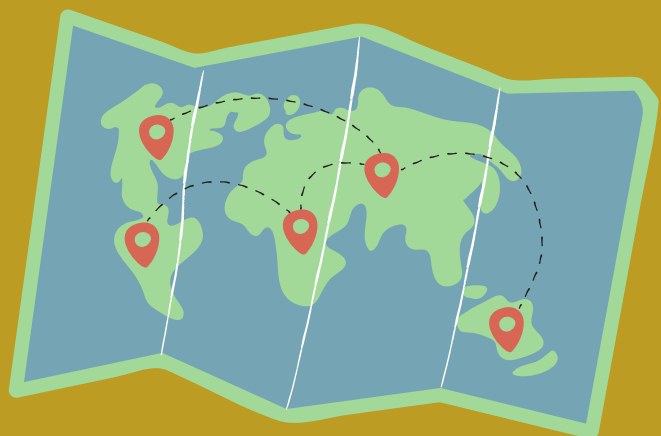
Impact des voyages sur notre cerveau...

- La dopamine secrétée par le cerveau permet de renforcer nos systèmes de mémoire.
- Aide à prévenir certaines maladies neurodégénératives.
- Augmente le sentiment d'euphorie.
- L'aventure et la nouveauté sont essentielles à notre matière grise.
- Formation de nouveaux neurones
- Nouvelles connexions cérébrales



LES 8 DESTINATIONS LES PLUS TENDANCES POUR 2022

1. Atlanta, États-Unis
2. Taichung, en Taiwan
3. Gramado, Brésil
4. Saint-Domingue, en République dominicaine
5. Brasov, en Roumanie
6. Llandudno, au Royaume-Uni
7. Montpellier, en France
8. Malacca, Malaisie



Biffe les mois

et trouve le message caché!

JANVIER METS FÉVRIER TON
CHAPEAU MARS ET AVRIL MAI
TES JUIN JUILLET MITAINES. IL
AOÛT SEPTEMBRE FAIT OCTOBRE
NOVEMBRE DÉCEMBRE FROID!



réponse: Mets ton chapeau et tes mitaines. Il fait froid!



Vrai ou faux!

La chanteuse Céline Dion est née dans la ville de "Charlemagne" au Québec.

Le premier être vivant à aller dans l'Espace est la chienne "Laïka", envoyée par les Américains?

Le Petit Prince, personnage du conte d'Antoine de Saint-Exupéry, est originaire de "l'astéroïde B 612"?

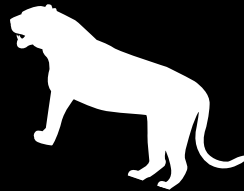
Elvis Presley interprète l'un de ses plus grands succès "Love Me Tender" dans le film du même nom ?

L'estomac du homard a des dents.

Réponses à la dernière page

Le nouvel an chinois

Consultez le calendrier chinois pour vous et chaque membre de votre famille. Êtes-vous d'accord avec la description?



Le rat

- ambitieux
- honnête
- charmant

1900 1972
1912 1984
1924 1996
1936 2008
1948 2020
1960 2032

Le boeuf

- jaloux
- patient
- silencieux

1901 1973
1913 1985
1925 1997
1937 2009
1949 2021
1961 2033

Le tigre

- agressif
- courageux
- sensible

1902 1974
1914 1986
1926 1998
1938 2010
1950 2022
1962 2034

Le lièvre

- chanceux
- capricieux
- ambitieux

1903 1975
1915 1987
1927 1999
1939 2011
1951 2023
1963 2035

Le dragon

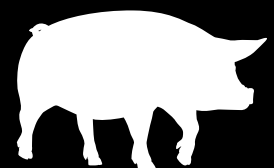
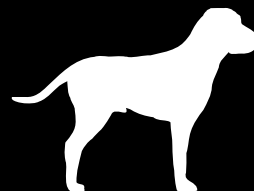
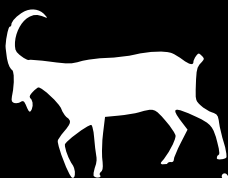
- têtu
- dynamique
- honnête

1904 1976
1916 1988
1928 2000
1940 2012
1952 2024
1964 2036

Le serpent

- paresseux
- enthousiaste
- élégant

1905 1977
1917 1989
1929 2001
1941 2013
1953 2025
1965 2037



Le cheval

- indépendant
- charmant
- bavard

1906 1978
1918 1990
1930 2002
1942 2014
1954 2026
1966 2038

La chèvre

- artistique
- gentille
- responsable

1907 1979
1919 1991
1931 2003
1943 2015
1955 2027
1967 2039

Le singe

- intelligent
- créatif
- enthousiaste

1908 1980
1920 1992
1932 2004
1944 2016
1956 2028
1968 2040

Le coq

- honnête
- arrogant
- industriel

1909 1981
1921 1993
1933 2005
1945 2017
1957 2029
1969 2041

Le chien

- honnête
- loyal
- généreux

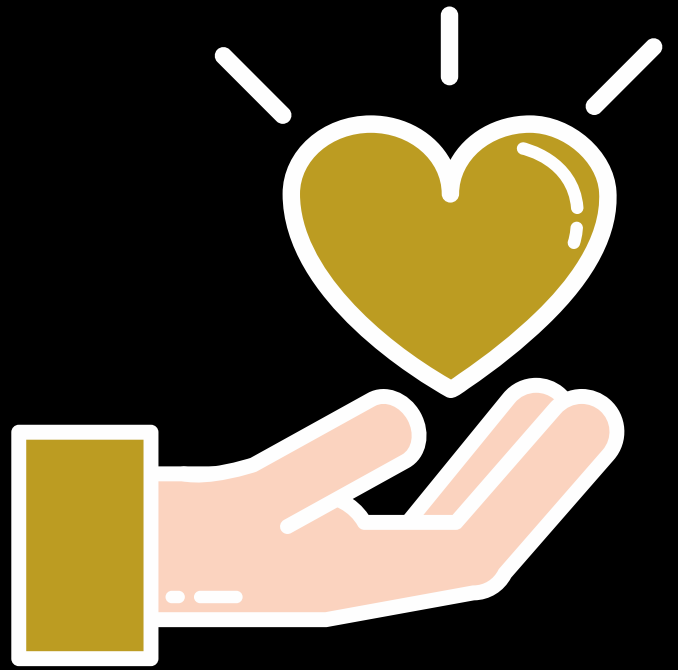
1910 1982
1922 1994
1934 2006
1946 2018
1958 2030
1970 2042

Le cochon

- poli
- gracieux
- romantique

1911 1983
1923 1995
1935 2007
1947 2019
1959 2031
1971 2043

MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario

COLLÈGE BORÉAL
éducation • innovation • recherche

**Foyer
Richelieu**
Welland



WELLAND

MIFO

MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS


Entité²



United Way
Niagara



United Way



**Qu'importe comment
vous vous sentez en 2022,
levez-vous, habillez-vous
et participez!**

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**

Réponses vrai ou faux: vrai, vrai, vrai, vrai, vrai