


LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

SEPTEMBRE 2022 – BULLETIN #28



LE PETIT MOT DE MURIEL

Enfin, un bel été rempli de joie immense, de retrouvailles familiales, d'amour et d'amitié qui se termine en beauté. Cela a réchauffé notre coeur et nous a donné l'énergie nécessaire pour entreprendre la belle saison d'automne remplie de couleurs multicolores. Soyons plus que jamais des rayons de soleil qui font une différence autour de nous afin de rendre le monde meilleur. Quel plaisir de vous retrouver mes chers aînés et amis de mon coeur! 



JOURNÉE DES GRANDS-PARENTS

11 septembre 2022

Chez Papi et Mamie

**On arrive avec nos petites affaires
mais sans nos parents.**

Ils nous parlent du temps d'avant.

**On met des rires
et un peu de bazar dans leur présent.**

**Tous les jours
c'est bisous, câlins, fous rires.**

On oublie la sieste.

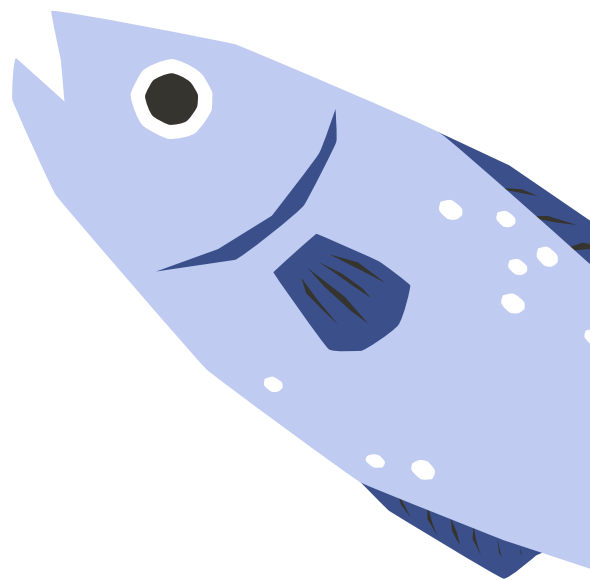
On choisit le menu.

On négocie l'heure du dodo.

**On repart le coeur gros
mais avec des beaux souvenirs.**

**Rêvant déjà
aux prochaines vacances.**

SAVIEZ-VOUS QUE LE POISSON...



- est riche en minéraux comme le phosphore, l'iode et le sélénium
- est une excellente source de protéines
- la meilleure source alimentaire de vitamine D naturelle
- est riche en vitamines B6 et B12

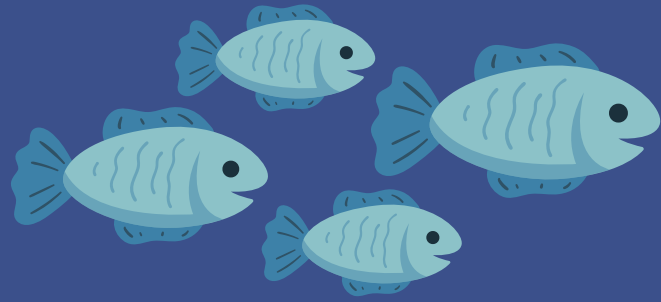
Espèces de poissons

Saviez-vous qu'il existe environ 28 000 espèces de poissons vivants dans le monde?

Grâce à sa vaste étendue et sa diversité de lacs, rivières, sans compter son accès à l'océan Pacifique, Atlantique et Arctique, le Canada compte par lui-même environ 1200 espèces de poissons dont 43% se retrouvent dans l'eau douce.



Le poisson



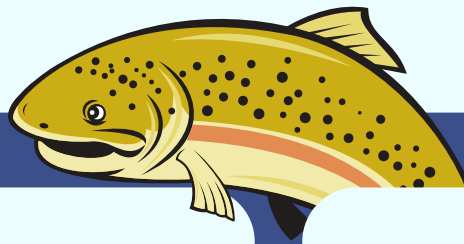
Quel est le meilleur poisson à manger?

Les experts disent que le saumon sauvage du Pacifique est votre meilleur choix. « Sauvage signifie une moins grande accumulation de mercure, moins d'antibiotiques et d'hormones, et aussi que le poisson peut nager librement », explique la diététiste-nutritionniste Monica Auslander Moreno chez Essence Nutrition.

Les poissons peuvent être classés en différentes catégories:

les poissons **gras** : flétan, anguille, saumon, sardine, maquereau, hareng

les poissons **maigres** : cabillaud, morue, thon, plie, aiglefin, sole, raie, merlan



Quels sont les 7 meilleurs poissons à manger?

1. Le saumon sauvage du Pacifique
2. La morue du Pacifique
3. Les sardines
4. Le hareng
5. Les huîtres
6. La truite arc-en-ciel d'élevage

Quels sont les poissons à éviter?

1. Le requin
2. Le marlin
3. Les crevettes importées
4. Le caviar sauvage



Quiz Ding Dong!

1. Où es-tu?

Je suis à la frontière du Canada et des États-Unis.

L'endroit où je me trouve est situé sur une rivière qui relie le lac Érié et le lac Ontario.

Je suis dans une destination qui a déjà été la préférée pour les voyages de noces.

2. Où es-tu?

Je suis dans une grande ville d'Asie. Je suis dans la ville la plus peuplée du monde avec mes quelques 24 millions d'habitants.

Je suis dans la ville que l'on considère comme la fenêtre de la Chine sur le monde.

3. Qui est là?

J'ai dirigé mon pays pendant 49 ans, comme premier ministre et président.

J'ai chassé Fulgencio Batista du pouvoir.

Je suis un révolutionnaire et homme d'État cubain.

4. Que se passe-t-il?

L'événement se vante d'être le plus grand spectacle extérieur du monde. Cet événement se déroule au Canada et se tient chaque mois de juillet pendant 10 jours.

L'événement comprend une compétition de rodéo internationalement reconnue.

5. Qui est là?

Au départ, nous portions le nom de The Quarrymen.

Nous sommes connus sous le vocable "Fab Four".

Parmi nos grands succès, notons Yellow Submarine, Yesterday et Let it Be.

Charades d'automne

Mon premier est le contraire de haut.
Mon deuxième est le contraire de rapide.
Mon troisième est le contraire de matin.
Mon tout se trouve dans le jardin.

réponse: balançoire (bas-lent-soir)

Mon premier est la 11^{ème} lettre de l'alphabet.
Mon deuxième est un petit rongeur qui vit dans les
égouts.
Mon troisième est une boisson appréciée autant en
Chine qu'en Angleterre.

réponse: le karaté (k-rat-thé)

Blague du jour

Une mamie vient d'arriver à la maison de retraite et tout le monde est aux petits soins. Les infirmières la baignent, lui servent un délicieux repas et l'assoient sur un fauteuil face à la fenêtre donnant sur un magnifique jardin.

Tout semble parfait, mais après un moment elle commence à se pencher lentement sur la droite. Immédiatement deux infirmières se précipitent et la remettent bien droit sur le fauteuil. Tout semble retourner à la normale quand elle commence à se pencher lentement sur la gauche. Les infirmières accourent et une fois de plus essaient de la remettre d'aplomb...

Quelques jours plus tard, la famille arrive pour voir comment va mamie.

- Tout se passe bien ici, ils sont gentils avec toi ?
- Oh oui les enfants ! C'est pas mal du tout ici, à part qu'ils ne me laissent pas péter.



Trouvez les 4 différences



RECETTES AU POISSON



SOUPE VIETNAMIENNE DE POISSON

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

[Voir cette recette](#)

Bol fraîcheur au poisson

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes au poisson](#)

Votre couleur et votre personnalité!

Le rouge

Test personnalité : si le rouge est votre couleur préférée, vous êtes probablement passionné par tout ce que vous aimez dans la vie. Que ce soit les relations, le travail ou toute autre chose. Ainsi, vous êtes une personne sage et vous connaissez votre valeur.

Déterminée, vous êtes le genre de personne qui sait quand dire non aux choses que vous ne voulez pas dans votre vie.

Le jaune

Test personnalité : si votre couleur préférée est le jaune, vous êtes alors une personne aimable et vous aimez plaire aux gens.

Aussi, partout où vous allez, vous vous faites de nouveaux amis. Vous êtes généreux et sympathique et vous savez vous adapter à tous les genres de situations.

Le violet

Test personnalité : si vous préférez plutôt violet, vous êtes un charmeur habile.

Vous savez bien manier les mots et vous hypnotisez tout le monde.

Aussi, vous poussez les autres à révéler facilement leurs secrets tout en gardant le mystère sur vous-même. Audacieux et confiant, vous pouvez toutefois faire preuve d'arrogance parfois.

L'orange

Test personnalité : vous aimez l'orange ? Vous êtes brillant, vif et plein de vie.

Vous aimez relever des défis et vous êtes le type de personne qui travaille beaucoup et de manière productive. Ainsi, vous adorez faire la fête, sortir et vivre votre vie sans regret.

Le rose

Test personnalité : les personnes qui aiment la couleur rose ont des personnalités calmes et douces. Elles sont en fait dignes de confiance et peuvent devenir le centre d'attention où qu'elles aillent.

Ce sont les types de personnes qui suivent en général la devise qui dit que nous ne vivons qu'une fois. Elles se mettent à la place des autres avant de les juger et pardonnent facilement.

Également, ce sont des personnes avec lesquelles tout le monde peut être ami. Au lieu de suivre les tendances, elles créent leurs propres tendances.

Le noir

Test personnalité : contrairement à ce que certains disent, les personnes qui aiment le noir sont très créatives et non ennuyeuses. Ces gens ne parlent pas beaucoup mais quand ils parlent, vous êtes sûr que leurs mots auront un impact sur vous.

Alors si vous aimez effectivement cette couleur, vous êtes une personne consciente de ses choix et confiante. Aussi, vous êtes du genre qui ne se mêle jamais de la vie des autres.

Le bleu

Test personnalité : les personnes qui aiment le bleu sont généralement séduisantes, élégantes et pleines de grâce.

Vous êtes probablement du genre qui fait facilement confiance aux gens.

Vous en attendez beaucoup d'eux, mais finalement ils vous font mal.

Aussi, vous avez du mal à prendre des décisions. En revanche, l'acharnement au travail, l'honnêteté et la ponctualité font partie de vos traits de caractère.

Le vert

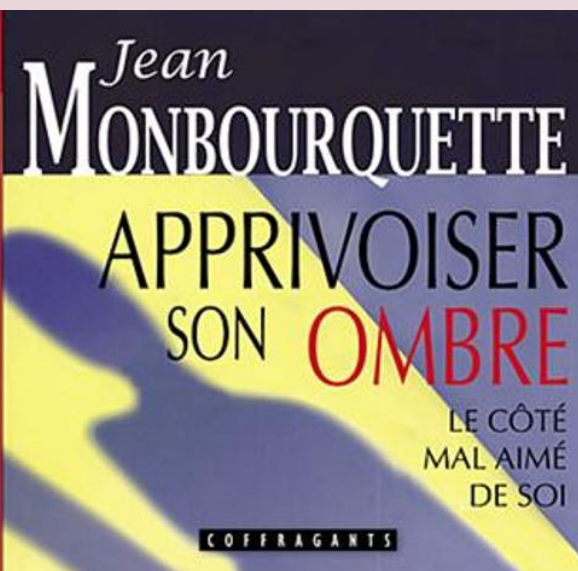
Test personnalité : la couleur verte est votre préférée? Vous êtes une personne qui évite toutes les situations de conflits et qui aime la paix. Vous aimez la nature et vous avez toujours envie de voyager et d'explorer de nouveaux endroits. Aussi, vous vous faites rarement des amis, mais quand vous le faites, vous les gardez toute votre vie.

La Bibliothèque Soleil

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



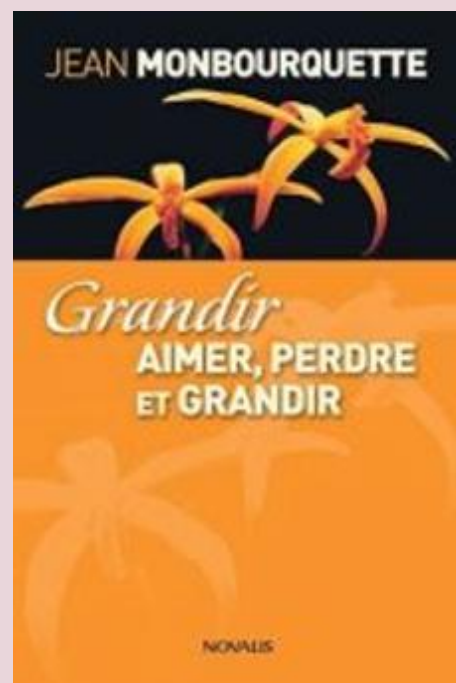
Pour accompagner vos matinées ensoleillées, je vous recommande deux livres écrits par Jean Monbourquette, écrivain, psychologue et prêtre.



APPRIVOISER SON OMBRE - le côté mal aimé de soi
Comment pourrait-on s'aimer et avoir confiance en soi si une partie de soi, son ombre, est ignorée et milite contre ses propres intérêts? Il faut apprendre à aimer l'ennemi qui habite en soi, plutôt que de s'acharner à le combattre. Un texte pertinent en cette période de pandémie car nous avons le temps nécessaire à l'introspection pour prendre soin de notre santé mentale.

GRANDIR - aimer, perdre et grandir

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.



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

Pour communiquer avec nous:

lesbouquineux@gmail.com



Chanson Soleil

Cliquez sur l'image pour écouter



Rions << salé >> un peu

Cliquez sur l'image pour visionner





**Bonne fête aux belles
fleurs Asther de
septembre!
Santé!**



**Bonne fête à
notre chère
maman Murielle
18 septembre!
On t'aime!
Justin et Nicolas
xo**

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

Retrouvez-les ici en
cliquant sur le logo



INFO SANTÉ

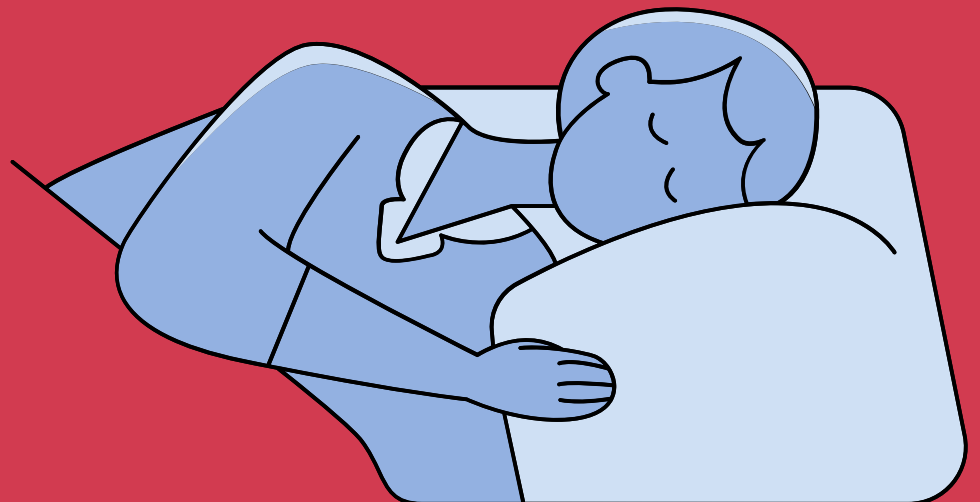
L'eau et le sommeil



Boire un verre d'eau avant d'aller dormir est vraiment la clé d'une bonne nuit de sommeil!

Ce n'est désormais plus un secret : boire 1,5 litre d'eau par jour est primordial pour la santé. Mais voilà un bénéfice auquel nous n'aurions pas forcément pensé : le sommeil.

Eh oui, boire un bon verre d'eau fraîche ne serait pas une mauvaise idée selon la science. La raison? Il pourrait vraiment induire la somnolence en soutenant la baisse de température corporelle qui se produit au moment de s'endormir. Un nouveau geste à ajouter dans votre routine pour bien dormir!



(Source: Elle).

A woman with blonde hair and glasses is looking at a tablet. She is wearing a dark blue sweater. The background is a blurred indoor setting with a window and a plant. A green graphic element is on the right side of the image.

Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

desjardins.com/abus-financiers

 **Desjardins**

Ampoule de reflexion



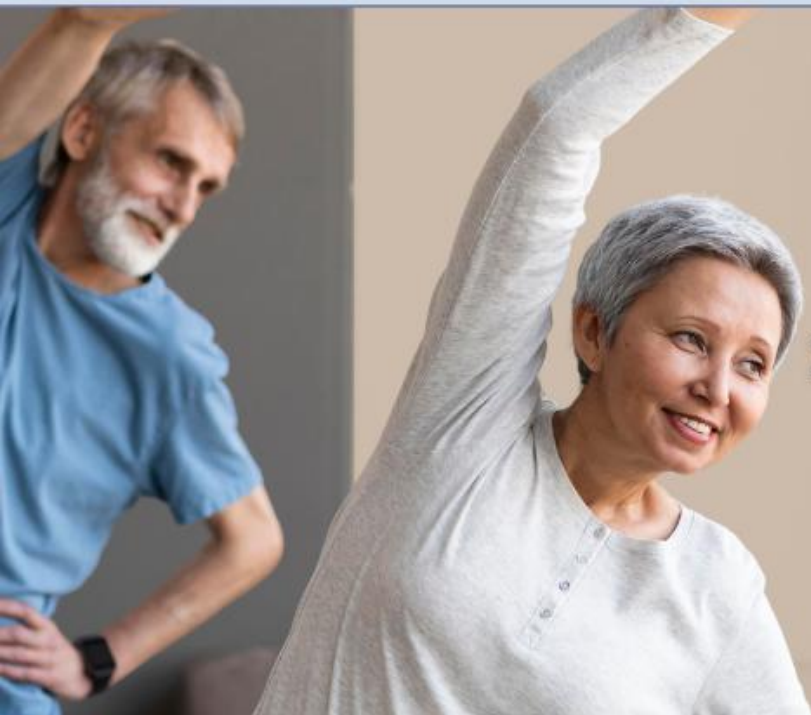
$$\begin{array}{l} \text{Red leaf} + \text{Red leaf} + \text{Red leaf} = 33 \\ \text{Red leaf} + \text{Yellow leaf} + \text{Yellow leaf} = 21 \\ \text{Green leaf} + \text{Green leaf} + \text{Yellow leaf} = 9 \\ \text{Red leaf} + \text{Yellow leaf} \times \text{Green leaf} = ? \end{array}$$

(2 x 5 + 11) 17 = réponse = 21 (11 + 5 x 2)

Société Alzheimer Society

ESPRIT EN ACTION

Un programme de 8 semaines d'activité physique et stimulation cognitive pour les personnes atteintes d'une démence et leurs proches aidants.



Sessions Gratuites
Tous les Lundis du
12 septembre au 7 novembre
13h00 à 14h30
Virtuel - Zoom

Contactez Miguel pour vous inscrire dès aujourd'hui !
1 (800) 407-6369 ou mcheff@alzheimersudbury.ca

MERCI À NOS PARTENAIRES



www.desjardins.com/ontario



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

EXCELLENCE
TRANSPARENCE
IMPUTABILITÉ
COLLABORATION

Entité 
ÉRIÉ ST.CLAIR/SUD-OUEST



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

Foyer 
Richelieu
Welland



WELLAND



Entité²




RETRAITE
en ACTION

Société
Alzheimer
Society
CANADA

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



COLLÈGE BORÉAL
éducation • innovation • recherche

A cartoon illustration of a brown sloth hanging upside down from a branch at the top. Below it, a brown monkey is smiling broadly, showing its teeth, with its hands near its cheeks. The background is a vibrant pink and purple gradient with green foliage.

**Un sourire enrichit celui
qui le reçoit...
et celui qui le donne!**

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**

quiz ding dong:

1. Les chutes du Niagara 2. Shanghai 3. Fidel Castro 4. Stampede de Calgary 5. Les Beatles