



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

JANVIER 2023 – BULLETIN #32



LE PETIT MOT DE MURIEL

Je vous souhaite en 2023..... 365 jours de ciel bleu, une multitude d'★ dans les yeux, de l'amour, de l'amitié, des rêves, de la santé en abondance, des moments remplis de ☀️ et plein de belles surprises! Vivez aussi surtout le moment présent! 💜



CHARADES D'HIVER

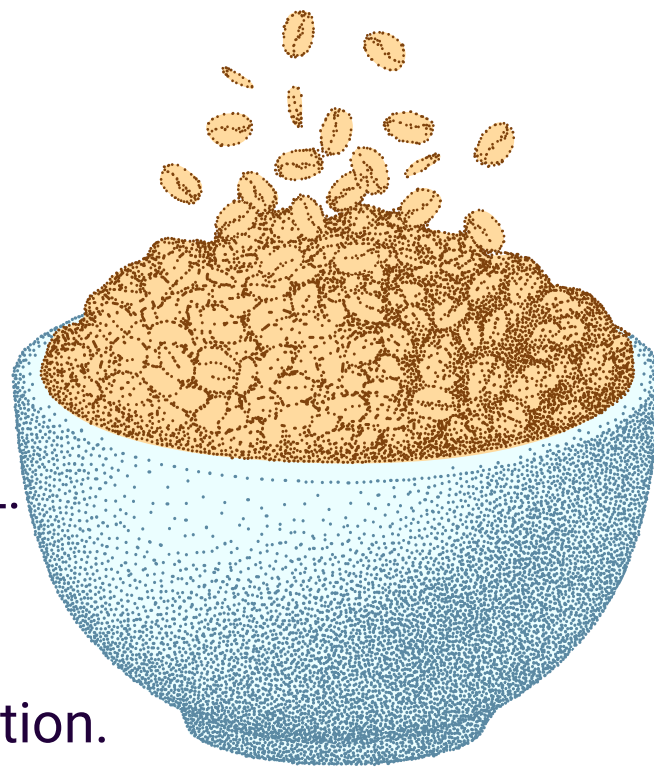
**Mon premier fait partie d'une phrase ;
Mon deuxième est synonyme de montant ;
Mon troisième est blanc et froid ;
Mon tout est un véhicule hivernal.**

**Mon premier est la première personne du pluriel.
Mon deuxième est le présent du verbe vêler à la 1ère
personne du singulier.
Mon troisième est une préposition.
Mon tout est la première fête de l'année.**

**Mon premier est le son que produit la lettre « f ».
Mon second règne sur un royaume.
Mon tout est redoutable en hiver !**

SAVIEZ-VOUS QUE LE GRUAU EST...

- un excellent apport de fibres.
- un excellent apport d'antioxydants.
- aide la réduction du cholestérol LDL.
- stabilise la glycémie.
- optimise la perte de poids.
- contribue à la régulation de la digestion.



**BONNE FÊTE AUX BEAUX
FLOCONS DE NEIGE DE
JANVIER! SANTÉ!**

La journée mondiale des câlins

21 janvier



Faits intéressants

- Un révérend américain nommé Kevin Zaborney serait à l'origine de la première journée des câlins en 1986.
- Les câlins étaient une pratique courante au temps des patriarches, c'est-à-dire avant le 1er millénaire. Au Moyen Âge, on trouve des écrits sur les chevaliers qui avaient l'habitude de se prendre dans les bras, afin de démontrer leur affection et leur soutien mutuel.
- Le plus long câlin du monde a duré plus de 24 heures!
- Le 19 janvier 2012, quatre couples ont battu le record du monde du plus long câlin : 24 heures et 44 minutes. L'événement s'est déroulé à la gare Saint-Pancras, de Londres.
- L'animal le plus câlin du monde: Le Cavalier King Charles Spaniel. Ce petit chien doux et affectueux est une vraie boule d'amour et est considéré comme l'animal le plus gentil du monde!



Le poème du bonheur

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant, et ensuite, après en avoir eu un autre...

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront. On est alors convaincu que l'on sera plus heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possédera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite...

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce le bon temps des buts à atteindre et de projets à terminer.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer. 'La vraie vie!' Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer.

Et alors la vie allait commencer!

Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie.

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

Le bonheur est le chemin.

Ainsi passe chaque moment que nous avons et plus encore:

quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps et, que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors, il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

Source: Claudette de Timmins en Ontario

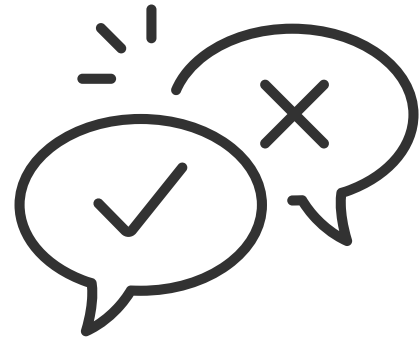


Vérité ou absurdité?

1. La raison pour laquelle les marins portaient une boucle d'oreille venait du fait que l'or de leur anneau pouvait être utilisé afin de payer leurs funérailles.

2. Les alcools de couleur foncée occasionnent plus de maux de tête que les alcools de couleur claires.

3. Les Suédois sont les plus gros mangeurs au monde



4. En période d'hibernation, les ours se lèvent parfois pour uriner.

5. Les motels de Moscou sont les plus chers du monde.

Réponses : 1) Vrai 2) Vrai 3) Vrai (soit environ 17 kilos par an) 4) Absurdité 5) Vrai

Anna Boutin célèbre 100 ans!

Elle fête ses 100 ans le 9 novembre 2022.

- Née à St-Juste Bretonnière, Québec
- 10e enfant d'une famille de 17 enfants
- Elle a vécu sur une ferme de moutons et de légumes
- Elle a arrêté d'aller à l'école à 14 ans car son père n'avait pas assez d'argent pour acheter les livres
- Elle a été une servante dans une maison privée
- Aime voir les gens heureux



Votre secret pour vivre jusqu'à 100 ans:

"Je travaille toujours dans ma maison.

Je mange comme vous autres.

**Je prie le Seigneur le matin en me levant
et le soir en me couchant."**

Hommage à Jean Lapointe

Acteur, comédien et sénateur canadien

- né le 6 décembre 1935 à Price et décédé le 18 novembre 2022 à Montréal.
- est un auteur-compositeur-interprète, un acteur québécois et sénateur canadien.
- à 14 ans, il participe à un concours d'amateurs à la station radiophonique CHRC et remporte plusieurs prix de chanteur et imitateur.
- En 1954, il tente sa chance dans des cabarets à Montréal. Il enregistre 78 tours intitulé Le club de hockey canadien.
- En octobre 1955, est engagé au Théâtre national de Jean Grimaldi. C'est ici dont Jérôme Lemay assiste à l'un de ses spectacles.
- Le duo (Jean et Jérôme) connaît un succès ininterrompu durant ses 15 années de carrière, jusqu'en 1974.
- Par la suite, Jean continue sa carrière de façon solo, présentant des spectacles mêlant l'art de la chanson et l'humour.
- Entre 1977 et 1981, ses spectacles attirent plus de 300 000 personnes.
- Par la suite, Jean Lapointe sombre dans l'alcoolisme, devient très préoccupé par les problèmes liés à la toxicomanie.
- En 1982, il fonde *la Maison Jean Lapointe* où seront reçus en cure fermée des toxicomanes.
- Le 13 juin 2001, le premier ministre Jean Chrétien le nomme au Sénat du Canada. Il siège en tant que libéral jusqu'à sa retraite statutaire à l'âge de 75 ans (en 2010).
- Au printemps 2011, il participe à un retour des Jérolas sur scène 5. Cette tournée fut interrompue à cause d'un malaise de Jérôme Lemay à la Place des Arts le 31 mars 2011. Jérôme Lemay est décédé peu après, le 20 avril.
- Jean Lapointe décède le 18 novembre 2022 à la Maison de soins palliatifs Saint-Raphaël à Montréal.



Source: Wikipédia

Mot croisé

e	a	t	r	o	f	r	o	i	d	v	r
r	u	l	a	v	i	t	s	e	f	l	a
u	a	q	n	f	n	b	h	p	a	l	q
t	t	o	s	i	l	c	i	v	o	a	u
p	e	u	t	a	n	o	a	r	r	r	e
l	m	a	n	a	r	n	c	p	b	u	t
u	p	c	l	n	r	r	e	o	q	a	t
c	e	p	s	a	e	n	u	a	n	e	e
s	t	a	c	k	t	l	l	o	n	t	t
c	e	e	t	s	i	p	u	h	b	n	u
u	a	e	n	i	a	r	t	o	e	a	h
b	o	n	h	o	m	m	e	s	b	m	c

abri

arpents

blanc

bonhomme

boule

bourrasque

carnaval

chute

festival

flocon

fort

traîneau

froid

manteau

noel

patin

piste

tempête

planche

plaque

raquette

sculpture

ski

sport

Quel est le mot le plus recherché dans le dictionnaire anglais Cambridge en ligne en 2022?

mot = Homer

Pourquoi?

Il s'agit d'un mot américain qui a donné beaucoup de fil à retordre aux Britanniques lorsqu'il est apparu en mai 2022 comme solution du jour pour le populaire jeu *Wordle*. Quelques 65 000 recherches pour ce mot y ont été enregistrées seulement pour la journée du 5 mai 2022, selon le site, qui a une explication culturelle pour cet engouement.

Qu'est ce que *Wordle*?

Wordle est un jeu du New York Times qui met au défi les internautes de trouver un mot de cinq lettres en six essais ou moins. Un nouveau mot est dévoilé chaque jour.

Définition de Homer:

"Homer" est le diminutif de "home run" (coup de circuit) : point marqué au baseball lorsque vous frappez la balle, généralement en dehors du terrain de jeu, et que vous êtes capable de faire le tour de toutes les bases en une seule fois jusqu'à la base de départ.



RECETTES AVEC GRUAU



GRUAU EXPRESS

Préparation: 15 min

[Voir cette recette](#)

MUFFINS AU GRUAU & AUX POMMES

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

[Voir cette recette](#)



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

La Bibliothèque Soleil

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

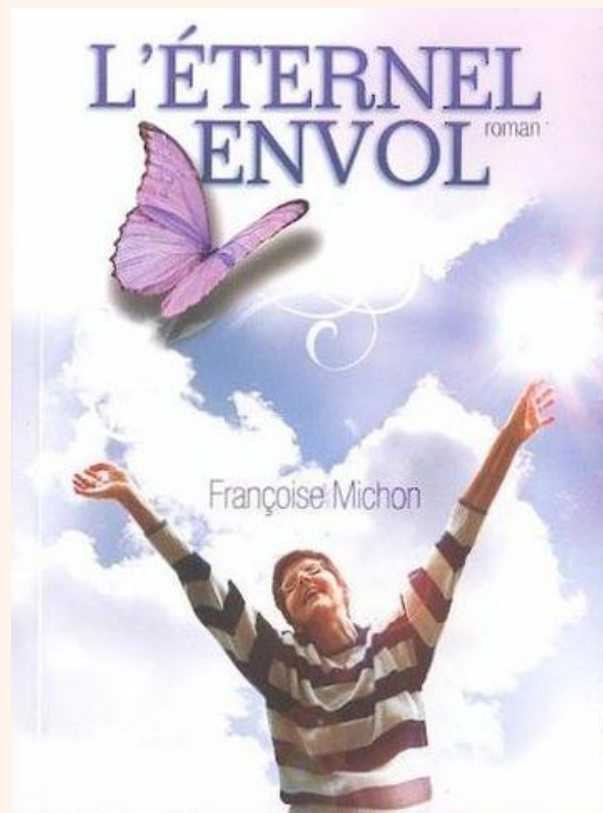


L'éternel envol par Françoise Michon

France, printemps 1952.

Le jour de l'enterrement de sa mère, une adolescente de quinze ans se sent soudainement libre de toute contrainte. Lorsque son père, qu'elle admire tant, se remarie quelques mois plus tard avec une femme de vingt ans plus jeune que lui, elle se sent trahie et réalise qu'elle n'est pas appréciée de son père autant qu'elle le souhaiterait. Peu de temps après, elle décide de se marier à son tour et d'émigrer au Canada où l'attendent de nombreuses aventures.

Ce roman autobiographique saura tour à tour vous surprendre, vous faire rire et vous faire pleurer.



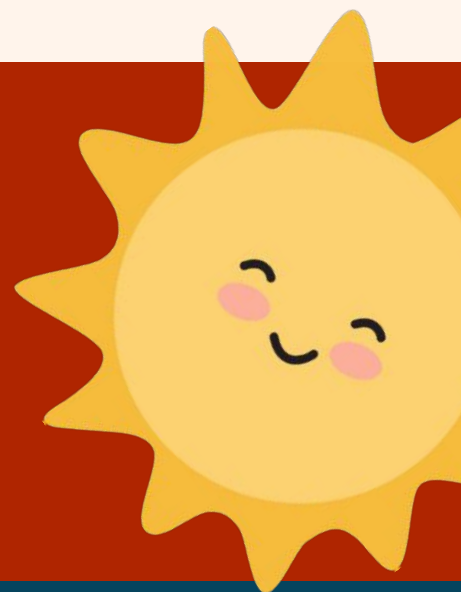
Vous trouverez ce livre à notre Bibliothèque Soleil

Les heures d'ouvertures sont disponibles en ligne sur

le site de l'Église Sacré-Cœur de Welland.

Pour plus d'information signalez

- le secrétariat de l'église au (905) 735-5823
- l'adresse courriel deniselavigne48@gmail.com.



Je vous recommande aussi un abonnement en ligne à la Bibliothèque des Amériques.

Chanson vedette!

Cliquez sur l'image pour écouter

Chante-la ta chanson!

Jean Lapointe



Rions un peu: Le restaurant chic

Cliquez sur l'image pour visionner



Où garder son argent à la maison?

Voici l'endroit le plus sûr que les voleurs n'aiment pas:

- **Un sac de soupe ou de nourriture congelée**
- **Dans le terreau d'un pot de fleur**
- **Dans l'un des jouets des enfants**
- **A l'intérieur d'un vase opaque décoratif**
- **Un cadre photo**



La cuisine = Cette pièce regorge de divers contenants et compartiments aptes à devenir des cachettes très utiles. Les billets peuvent ainsi être enveloppés dans du papier d'aluminium ou un sac hermétique. Vous pouvez ensuite les dissimuler dans les tiroirs du réfrigérateur. Vous pouvez également les mettre dans un bocal, au fond d'un tiroir ou d'un meuble de cuisine.

Bon à savoir : certes, à cause des vols fréquents, il n'est pas toujours recommandé de garder ses économies à la maison. Mais si vous y tenez vraiment, le vrai conseil à suivre est de miser sur des coins que les voleurs ne penseraient pas à inspecter. Finalement, la technique la plus futée est de ne pas se précipiter vers les endroits les plus compliqués.

D'après Roland Lecouvreur, expert en sécurité, aucune cachette ne pourra jamais égaler le coffre-fort. C'est la bête noire des voleurs, car il est juste impossible de l'ouvrir ! Le coffre-fort reste le choix ultime et évident lorsqu'il s'agit de protéger votre argent ou vos objets de valeur.

Et quel est le montant maximum qu'il faut garder à la maison?

Évidemment, par mesure de sécurité, notre expert en sécurité Roland Lecouvreur conseil d'éviter de garder de grosses sommes d'argent à la maison. Non seulement, vous serez tenté d'en puiser régulièrement, mais en plus vous aurez du mal à dormir sur vos deux oreilles la nuit. Les policiers préconisent ainsi de ne pas dépasser un montant maximum de 700\$ en petites coupures.

Les 10 villes canadiennes reconnues pour vivre plus heureux

Les facteurs pris en considération:

taux d'emploi, température, sécurité, culture, espaces récréatifs à l'extérieur, activités sociales en soirée

1. Victoria, Colombie-Britannique
2. Kelowna, Colombie-Britannique
3. Kingston, Ontario
4. Niagara Falls, Ontario
5. Waterloo, Ontario
6. North Vancouver, Colombie-Britannique
7. Burlington, Ontario
8. Guelph, Ontario
9. Fredericton, Nouveau-Brunswick
10. Lethbridge, Alberta



INFO SANTÉ

Pour bien commencer l'année 2023!

2023

Quand on a de la difficulté à trouver le sommeil, cette méthode mêlant souffle et relaxation musculaire se révèle très efficace. Voici en quoi elle consiste.

Pour favoriser l'endormissement, le spirothérapeute (thérapie par le souffle) Samuel Ganes a une astuce. Celle-ci est basée sur le contrôle de la respiration et la relaxation musculaire.

Une fois que vous êtes allongés dans votre lit, placez les bras le long du corps, en ayant les yeux fermés. Vous allez inspirer profondément et contracter votre corps en serrant les poings et levant les pieds.

MOTIVER LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

Restez dans cette position quelques secondes. Quand vous ne pouvez plus tenir, expirez tout en relâchant complètement votre corps. Ensuite ne bougez plus.

Comme l'explique le spécialiste, cet exercice « motive le système nerveux parasympathique », qui nous ramène à un état de repos, de calme, d'apaisement, et qui agit aussi sur la digestion.

N'hésitez pas à reproduire cet exercice 3, 4, ou même 5 fois, au moment du coucher. Selon Samuel Ganes, « cette méthode permet de relâcher son système nerveux, son mental, et son métabolisme ».



Blague du jour

Deux bonnes sœurs, Sœur Marie et Sœur Laure rentrent le soir après une journée de vente de gâteaux... Sœur Laure, adepte de la logique pure, dit:

- Tu as remarqué qu'un type nous suit depuis 10 minutes?
- Oui, je me demande ce qu'il veut...
- C'est logique, il veut abuser de nous!
- Quelle horreur, et en plus il va bientôt nous rattraper! Que faire?
- Logique, il faut marcher plus vite...
- Et elles accélèrent donc un peu pour semer le type.

Au bout de quelques instants, Sœur Marie dit:

- Ça ne sert à rien.
- C'est logique, lui aussi il a accéléré...
- Que faire? Il va nous rattraper...
- Bon, logiquement, si on se sépare, il aura un problème...



Et elles se séparent... Sœur Marie à droite, Sœur Laure la logique à gauche...

L'homme décide de suivre Sœur Laure à gauche et Sœur Marie rentre au couvent. Elle et toutes les autres sœurs attendent donc avec impatience l'arrivée de leur consœur quand finalement Sœur Laure arrive au couvent. Dès son arrivée, elle est assaillie de questions.

- Dieu soit loué! Que s'est-il passé?
- Je n'avais qu'un choix logique: courir le plus vite possible.
- Et lui?
- Logique, lui aussi s'est mis à courir.
- Et alors?
- La suite logique : un homme court plus vite qu'une nonne, il m'a donc rattrapée!
- Dieu du ciel! Et alors?
- J'ai fait la chose la plus logique. J'ai soulevé ma jupe...
- Oh, ma sœur... et lui?
- Sa réaction fut très logique, il a baissé son pantalon.
- Quelle horreur! Et ensuite?
- Et bien c'est logique! Une sœur avec la jupe en haut court plus vite qu'un gars avec le pantalon aux chevilles!



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

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

desjardins.com/abus-financiers



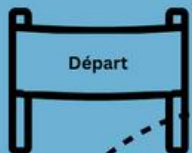
Trouve les mots dans la piste!



Arrivée



Continue!



Départ



Bonne chance!



5 OBJETS À NE JAMAIS LAISSER DANS SA VOITURE EN HIVER !

Les appareils électroniques et électriques

Tout comme les fortes chaleurs, les températures trop basses détériorent les appareils électroniques et électriques, et surtout leur batterie. En plus de s'abîmer sous l'effet du froid, elles auront également tendance à se décharger plus vite.

Les boissons gazeuses/liqueurs douces

Vous ne le saviez peut-être pas, mais les boissons gazeuses supportent mal les températures négatives. En effet, en deçà de -2 °C, les bouteilles risquent d'exploser. Si cela vaut pour les sodas, c'est également le cas pour la bière.

Les médicaments

Certains médicaments sont susceptibles de voir leur efficacité diminuer sous l'effet du froid. Ce serait notamment le cas de l'insuline. Quoi qu'il en soit, d'une manière générale, et par mesure de précaution, si vous prenez un traitement, veuillez stp à ne pas le laisser dans votre voiture en hiver.

Les aliments

Contrairement à ce que l'on peut penser, les œufs sont assez sensibles aux températures négatives. Les placer au réfrigérateur ou les oublier dans sa voiture est donc une erreur ! En effet, le jaune d'œuf est altéré par le froid. Même chose pour les boîtes de conserve ou le lait maternisé qui peuvent devenir impropres à la consommation après avoir été exposés au froid.

Le grattoir anti-givre

Comme la plupart des automobilistes, vous conservez peut-être votre grattoir anti-givre dans votre voiture pour l'avoir sous la main en cas de besoin. Oui, mais voilà, s'il a été exposé à un froid très intense, votre grattoir ne vous sera plus d'aucune utilité! Pensez donc à le rentrer chez vous en quittant votre voiture et à le reprendre le matin si vous avez besoin de dégivrer votre pare-brise. Ou placez-le dans votre sacoche/sac à main pour ne pas l'oublier!

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

Retrouvez-les sur les sites suivants (cliquez sur un logo)



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

OCTOBRE 2021 - BULLETIN #19



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

DÉCEMBRE 2020-BULLETIN #9



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MARS 2021-BULLETIN #12



UN PETIT MOT DE MURIEL

Je souhaite à chacun d'entre vous la chance de passer du temps avec ses proches. Savourez ces petits moments de joie, de mon verre de vin ou plutôt de Peppermint, celles qui me connaissent, à votre sécurité pendant la période des fêtes.

UN PETIT MOT DE MURIEL

Il y a un an nous commençons une nouvelle aventure: la Covid-19! Ensemble, nous avons fait une différence et nous voilà aujourd'hui plus fort, plus résilient, plus déterminé et capable d'aller plus loin!! Il y a enfin une lumière au bout du tunnel. Ne lâchons pas la patate comme dit ma mère!



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

Foyer 
Richelieu
Welland



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



WELLAND



Société
Alzheimer
Society
CANADA


Entité²



RETRAITE
en ACTION

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS





***La vie est ton navire et
non pas ta demeure!
Lamartine***

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**