



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

MARS 2023 – BULLETIN #34



LE PETIT MOT DE MURIEL

L'hiver avec son beau manteau blanc tire presque à sa fin pour laisser place petit à petit à la fraîcheur du printemps. Nous avons besoin de renouveau et de voir la nature se réveiller un jour à la fois. Les journées qui s'allongent nous redonnent de l'énergie et le goût de faire une différence autour de nous. Savourons donc chaque moment au maximum!



BONNE ST-PATRICK

Le 17 mars

La philosophie irlandaise

Il y a seulement deux choses dont il faut s'inquiéter:

Soit que vous êtes bien ou que vous êtes malade,

Si vous êtes malade,

Il y a seulement deux choses dont vous devez vous inquiéter:

Ou bien vous allez guérir ou bien vous allez mourir.

Alors il y a seulement deux choses dont vous devez vous inquiéter:

Ou bien vous irez au ciel ou bien en enfer.

Si vous allez au ciel, il n'y a pas à s'inquiéter.

Mais si vous allez en enfer,

Vous serez tellement occupés à serrer la main à vos amis

que vous n'aurez pas le temps de vous inquiéter!

-Auteur inconnu

Le lien entre bière Guinness et la St-Patrick

Arthur Guinness a fondé la brasserie St. James's Gate, en signant un loyer qui durera 9 000 ans pour son bâtiment. Il a d'abord essayé de fabriquer une bière existante, mais a commencé à produire un type de bière populaire connue sous le nom de Porter. Porter est devenue de plus en plus populaire autour de Dublin à l'époque, et rapidement, Arthur Guinness a décidé de ne produire que du Porter. Aujourd'hui, la Guinness est l'une des bières les plus populaires au monde, ce qui fait que leur marque se démarque dans la culture irlandaise et pour la journée de la St-Patrick autour du monde.



SAVIEZ-VOUS QUE LE HOUMOUS EST...

- est une collation arabe
- riche en protéines
- combat l'inflammation
- source de fibres
- contrôle la glycémie
- réduit le risque de maladie cardiaque
- contrôle le point
- sans gluten et ne contient ni noix ni produit laitier
- facile à préparer



Blague du jour

Lucille, une personne âgée, fête ses 90 ans.

Sa famille a réservé tout un restaurant et la fête bat son plein lorsque l'un de ses petits enfants, Hervé (50 ans) lui demande:

- Grand-mère, excuse-moi d'aborder le sujet, mais en vu de ton grand âge, il serait peut être temps de formuler des souhaits quant à tes obsèques.

Les discussions s'arrêtent et tout le monde est suspendu aux lèvres de Lucille:

- Je veux être incinérée.

Ouf! Lucille a bien pris la question et y a répondu avec intelligence. Elle ajoute:

- Je souhaite aussi que mes cendres soient dispersées dans le stationnement du Walmart.

Émoi général!

- Mais mamie pourquoi le stationnement du Walmart. Tu ne souhaites pas qu'on conserve tes cendres au funérarium?

- Non! Je préfère le stationnement du Walmart car au moins je suis sûr que vous viendrez me voir deux fois par semaine....



AMPOULE DE RÉFLEXION

Connaissez-vous les mois de l'année?

Indiquez dans quel ordre chronologique arrivent les dix événements au cours de l'année.

- A** - Le jour de l'an
- B** - La fête nationale de Québec
- C** - Le jour du Souvenir
- D** - Les vacances de la construction
- E** - Le vendredi saint
- F** - La journée nationale du déménagement
- G** - Le jour de la marmotte
- H** - La rentrée scolaire
- I** - La fête des mères
- J** - Noël

VOTRE RÉPONSE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Journée nationale du Pyjama - le 10 mars 2023

Objectifs:

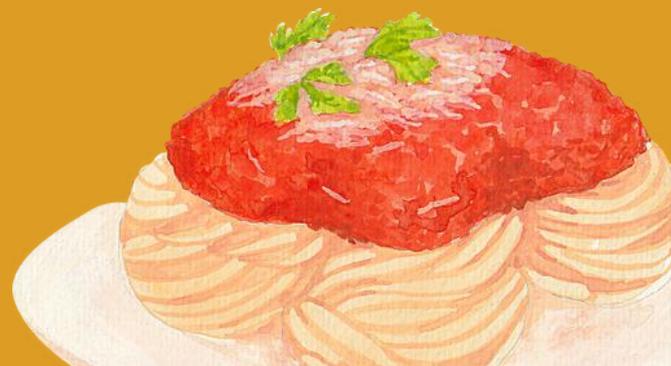
- journée de sensibilisation
- permet d'être solidaire avec les enfants gravement malades, forcés, eux, de rester toute l'année en pyjama à l'hôpital ou chez eux.
- Chaque année des centaines d'enfants sont atteints de maladies ou d'accidents graves et sont coupés, durant plusieurs mois ou régulièrement, de toute vie sociale et scolaire. *L'asbl Class Contact* met gratuitement à leur disposition le matériel informatique nécessaire pour communiquer avec la classe et suivre les cours en direct et ce depuis l'hôpital ou le domicile.



source: Hospichild

Quel est le top des 10 pays où l'on mange le mieux dans le monde!

1. L'Italie
2. La Grèce
3. L'Espagne
4. Le Japon
5. L'Inde
7. La Turquie
8. Les États-Unis
9. La France
10. Le Pérou



Les aînés du Niagara partagent leurs défis avec la **FARFO**



8 février 2023

lère rencontre extraordinaire à Welland avec Retraite en Action d'Ottawa et d'un comité de la Farfo (Fédération des aînés et retraités francophones de l'Ontario) avec des représentants de tous les clubs et résidences d'aînés francophones de la région du Niagara, de Hamilton et des environs.

**PARTAGE ÉCHANGES
FRUCTUEUX AMITIÉ
SOLIDARITÉ
SOCIALISATION
RÉSEAUTAGE A+**

**[Lire l'article du
Régional](#)**

DÉFI: LES MERVEILLES DU MONDE!

Lisez les descriptions avec les merveilles du monde
Notez bien: une description se relie à deux merveilles.

Architecture taillée dans la
roche rouge

Pour la déesse grecque de la
chasse

Grand amphithéâtre extérieur

Fortifications pour la dynastie
Ming

Il semblerait qu'il y poussait
jadis une végétation luxuriante

Cité sacrée des Mayas

Sculpture de la mythologie
grecque

Civilisation Inca

Immense édifice de marbre
blanc

Construites il y a plus de 5 000
ans en Égypte

Temple d'Artémis

Taj Mahal

Statue de Zeus à Olympie

Pyramides de Gizeh

Phare d'Alexandrie

Petra en Jordanie

Macchu Pichu

Jardins suspendus de
Babylone

Grande muraille de Chine

Colisée de Rome

Chichén Itzà

Réponses à la dernière page

Le Scrabble

Ce jeu de société est apparu au cours du 20ème siècle. Il a été créé par Alfred Mosher Butts. Cet architecte était un grand passionné de jeux de lettres, et notamment d'anagrammes. Avec la grande dépression économique américaine, ce dernier s'est alors retrouvé au chômage, devait ainsi occuper ses journées.

Le jeu s'est d'abord appelé «Lexiko», puis «It» (Ça), puis «Criss Cross Words» Le nom définitif vient du verbe to scrabble, qui signifie «gribouiller, écrire de manière incohérente, jouer des pieds des mains, chercher ou faire quelque chose à tâtons».

Quelle est la signification de Scrabble?

Jeu de lettres, créé en 1946 aux États-Unis, qui consiste à former des mots à partir de lettres tirées au hasard et à les placer sur une grille de façon qu'ils s'intègrent aux mots déjà constitués.

Pourquoi jouer au scrabble?

Ce jeu permet d'enrichir le vocabulaire, d'améliorer l'orthographe, la grammaire et la conjugaison.

TIRÉ DE: L'HISTOIRE FOLLE (ET COMPLIQUÉE) DU SCRABBLE

Truc de grand-mère: pelures d'orange

Mettez une pelure d'orange sur votre poignée de porte pour supprimer les odeurs de cigarette et de tabac.



Un village pour personnes âgées francophones et francophiles se pointe à l'horizon

Il y a déjà un an exactement depuis notre dernière mise à jour auprès des lectrices et lecteurs du Clin d'Œil. Alors que nous baignons toujours dans l'effervescence de notre 3e Assemblée générale annuelle tenue le 28 janvier, le temps est venu de rafraîchir les nouvelles.

Le projet de « Village » pour personnes âgées francophones et francophiles dans la grande région de York avance à grand pas! Nous vous avons parlé l'année dernière de tous nos efforts de sensibilisation pour faire connaître notre projet dans le but d'obtenir les appuis des municipalités, des députés aux paliers provincial et fédéral et des partenaires de la communauté francophone et francophile. Plusieurs ministères ont été sensibilisés au projet comme celui des Personnes âgées, de la Santé, des Soins de longue durée, des Affaires francophones et aussi Infrastructures Ontario. Chacune de ces rencontres fut une occasion de promotion et partout, on a accueilli le concept du « Village » avec intérêt, enthousiasme et respect.

Dans le cadre de ces activités de démarchage politique, les échanges ont porté sur la nécessité de solutions adaptées aux besoins des personnes âgées francophones et francophiles, surtout depuis la pandémie, et sur la pertinence du projet dans ce contexte. Le « Village » offrira un continuum au niveau des soins de santé avec des services médicaux et diagnostiques ainsi que des soins à domicile et de longue durée; il sera aussi un lieu de ressourcement culturel et spirituel, un milieu enrichi d'interaction intergénérationnelle et inclusif. D'autre part, il répondra aussi au besoin de regroupement des organismes francophones afin de créer un carrefour de services pour la communauté avec par exemple une garderie. Des espaces commerciaux et récréatifs viendront agrémenter le style de vie des villageois.

Les activités les plus notoires pour 2022 furent incontestablement l'embauche de madame Lori-Ann Seward à titre de directrice générale du projet et l'intensification de notre chasse au terrain. Il s'agit de priorités du plan stratégique. De plus, la Communauté du Trille blanc s'est investie à la préparation d'un Plan d'affaires afin de démontrer la viabilité du « Village » ainsi qu'un Plan conceptuel pour l'illustrer (voir photos). Il s'agit de documents cruciaux pour l'avancement du projet au niveau de l'achat du terrain et de l'approche auprès des bailleurs de fonds. Au final, la valeur estimée du projet qui se concrétisera par phase est estimée à plusieurs millions de dollars.

Enfin, ne soyez pas surpris d'entendre parler de nous dans l'actualité en 2023, car les planètes s'alignent! Nous prévoyons que l'achat du terrain et le lancement de notre campagne de financement seront bien en selle et nous permettront de célébrer avec vous cette magnifique aventure pour l'avancement du 'Village'. D'autre part, nous solliciterons votre participation à des tables de concertation à l'automne prochain pour mieux cibler les besoins de notre future clientèle... car si ce village vous fait rêver, ça vous intéresserait peut-être d'y vivre!

Pour plus d'information : www.communauteutrilleblanc.ca

Vision : Avoir une communauté et un espace de vie adapté aux aînés francophones et francophiles de la région de York et en périphérie. (Plan stratégique, 2020)

Mission : Rehausser la qualité de vie des aînés francophones et francophiles en créant une coopérative de logement et un centre unique de services répondant aux besoins économiques, financiers, sociaux et culturels, de sa clientèle. (Plan stratégique, 2020)

Composantes du Village	Nombre de places (personnes ou unités)	Espace prévu en pieds carrés
Soins de longue durée	160 places	80 000 pi ²
Résidences avec services	60 places	72 000 pi ²
Logements à prix abordables	50 unités	36 800 pi ²
Condos ou maisons de ville	100 unités	130 000 pi ²
Lieu de prière		4 000 pi ²
Garderie		3 000 pi ²
Espaces commerciaux		16 000 pi ²
Bibliothèque		3 000 pi ²
Espaces culturels et communautaires		3 000 pi ²
Services		10 000 pi ²
Stationnement (sur terre et sous-terrain)	250 120	81 250 pi ² 39 000 pi ²
Superficie (sans stationnement)		639 801 pi ²
Empreinte totale		122 791 pi ²
Grandeur du site		326 700 pi ²



La Saint Patrick

Trouvez les mots suivants dans la grille



S	A	I	N	T	S	E	H	C	X	P	E	C
T	E	P	A	I	N	T	E	T	A	P	F	H
A	V	E	A	I	A	B	S	R	U	A	B	A
R	P	A	O	R	L	R	T	E	R	T	X	U
C	P	T	O	P	A	T	P	F	O	R	U	D
E	E	M	N	M	I	D	A	L	D	I	X	R
N	I	R	L	A	N	D	E	E	E	C	T	O
C	H	A	N	C	E	U	X	H	C	K	P	N
I	D	A	O	T	R	I	N	B	E	A	E	P
E	H	A	R	P	E	E	L	C	I	U	S	T
L	V	E	U	X	V	E	R	T	P	P	A	N
C	E	L	E	B	R	A	T	I	O	N	R	S



saint

vert

arc-en-ciel

parade

Patrick

pièce d'or

mars

sept

farfadet

harpe

trèfle

étoile

Irlande

chanceux

célébration

chaudron

RECETTES AU HOUMOUS



HOUMOUS À L'AIL RÔTI & À LA CORIANDRE

Préparation: 15 min

Cuisson: 40 min

[Voir cette recette](#)

SPAGHETTIS AU BROCOLI EN SAUCE AU HOUMOUS

Préparation: 10 min

Cuisson: 40 min

[Voir cette recette](#)



La Bibliothèque Soleil

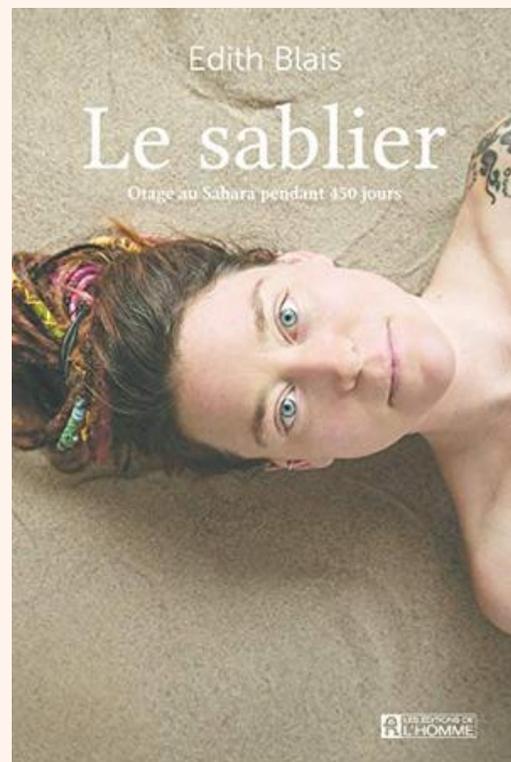
Recommandation mensuelle pour les passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



Le sablier par Edith Blais

Un récit qui nous transporte dans un univers brutal et méconnu.

En janvier 2019, les familles d'Edith Blais et de l'Italien Luca Tacchetto lancent un appel à l'aide: les deux voyageurs ont disparu quelque part en Afrique sans laisser de traces. Entre la nouvelle de leur disparition et celle de leur libération, 15 mois s'écouleront pendant lesquels personne ne sait ce qu'il est advenu d'eux. Avec *Le sablier*, Edith lève le voile sur son histoire et répond aux questions que tous se posent. Qui les a détenus? Dans quelles conditions? Pour quelles raisons? Comment ont-ils survécu? Et dans quelles circonstances ont-ils retrouvé la liberté? Un témoignage de résilience magnifiquement illustré, que viennent soutenir des poèmes rédigés en captivité, et dont on ressort à bout de souffle.



La vie est comme un livre.
Certains chapitres sont tristes, certains
heureux et d'autres passionnants ..
Mais si vous ne tournez jamais la page,
vous ne saurez jamais ce que
contient le prochain chapitre.

Disons-le : Citations et Proverbes

— Céline Legault



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.

CHANSON VEDETE!

Cliquez sur l'image pour écouter

Tous ensemble par le groupe Ariko

La semaine de la francophonie: 18 au 26 mars 2023!

Portrait de famille



RIONS UN PEU



Cliquez sur l'image pour visionner



Encerclez le trèfle à 4 feuilles



**Bonne fête aux trèfles
aînés de mars!**

CHARADES

Mon premier se lance quand on joue.
Mon deuxième compose la phrase.
Mon troisième est de la saleté.
Mon quatrième est nu sans son point.
Mon tout est un régime politique.

réponse: de-mot-crasse-l (démocratique)

Mon premier est le petit du rat.
Mon deuxième suit la note sol.
Mon troisième est un souhait.
Mon quatrième est une lettre qui roule.
Mon tout est un animal qui aime nos poubelles.

réponse: raton-la-voeur-r (raton-laveur)

Mon premier est entre les fesses et la nuque.
Mon deuxième est notre arrière-train.
Mon troisième ne dit pas la vérité.
Mon quatrième est sous nos pieds.
Mon tout n'intéresse pas les enfants à la télévision.

réponse: do-cul-ment-terre (documentaire)

INFO SANTÉ



Saviez-vous que lire seulement 30 minutes par jour pourrait vous aider à vivre plus longtemps?

"Quels sont les bienfaits de la lecture sur le cerveau?"

Bien que cela puisse paraître étrange, le simple fait de lire un bon livre provoque des modifications comportementales chez le lecteur.

L'un des principaux avantages que procure la lecture de romans est qu'il fait travailler l'ensemble du cerveau. Autrement dit, lorsque vous plongez dans un bon roman de fiction, par exemple, vous offrez un entraînement complet à votre matière grise.

Le cerveau sera appelé à s'imaginer des personnages, des bruits, des odeurs ou encore des ambiances. Cela active de nombreuses zones du cerveau et améliore, notamment, les capacités cognitives.

Lire 30 minutes par jour favorise vraiment les compétences sociales et l'empathie!

Un neuroscientifique de l'Université de York affirme que la lecture de romans peut aussi renforcer l'empathie et les compétences interpersonnelles.

Pourquoi? Parce que les parties du cerveau utilisées pour comprendre les histoires se chevaucheraient avec celles que nous utilisons pour comprendre les autres au quotidien.

Ainsi, la lecture aide notre cerveau à mieux créer des modèles précis de personnes réelles et à prédire ce qu'elles pourraient penser, ressentir ou faire.

Pour diminuer le stress et se protéger de la dépression!

Par ailleurs, la lecture aurait aussi le pouvoir de lutter contre la dépression et de permettre à certains d'échapper aux pressions de la vie moderne. Dévorer un livre force la concentration sur les mots et l'histoire. Cela permet de s'évader et d'aider à se détendre. Il suffit de 10 minutes de lecture pour diminuer le stress de plus de 60%. C'est plus efficace que la marche ou que de prendre un café, selon Dr Dave Ellemberg, neuropsychologue et professeur à l'Université de Montréal.

Les Canadiens lisent beaucoup

Selon le NOP World Culture Score Index, les Canadiens lisent en moyenne près de 6 heures par semaine. Le développement de la lecture sur Internet explique en partie ces bons chiffres. Les femmes seraient plus nombreuses (67%) que les hommes (49%) à lire des livres."

Tiré de **ADOPTÉZ CETTE SIMPLE HABITUDE AU QUOTIDIEN POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS**
Lire l'article au complet: Salut Bonjour - 4 février 2023





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

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

desjardins.com/abus-financiers



Les cliniques de soins de la COVID, du rhume et de la grippe (CSCRGs) sont ouvertes à travers le Niagara.



Les professionnels de la santé sont équipés pour tester, évaluer et traiter les personnes atteintes de la COVID-19 et d'autres maladies semblables au rhume et à la grippe.

Une personne qui n'a pas de médecin ou d'infirmier(ère) praticien(ne) ou dont les symptômes s'aggravent peut prendre un rendez-vous à une CSCRG pour déterminer les prochaines étapes.

Une personne présentant des symptômes graves devrait se rendre au service d'urgence le plus proche ou appeler le 9-1-1.

Les sites qui servent le Niagara :

WELLAND

Centre de santé communautaire
Hamilton/Niagara
1, prom. Vanier
Sam., de 9 h à 17 h

ST. CATHARINES

Niagara North Family Health Team
145, rue Carlton, bur. 7
Lun., de 17 h à 20 h
Mar., de 17 h à 20 h
Mer., de 17 h à 20 h
Jeu., de 12 h à 20 h
Ven., de 17 h à 20 h

ST. CATHARINES

Quest Community Health Centre
145, rue Queenston
Mar., de 16 h 30 à 20 h
Mer., de 16 h 30 à 20 h
Jeu., de 16 h 30 à 20 h

N-O-T-L

Niagara North Family Health Team
1882, rue Niagara Stone
Jeu., de 12 h à 20 h
Ven., de 9 h à 17 h

NIAGARA FALLS

Santé Niagara
5546, ch. Portage
Lun., de 8 h à 12 h
Mer., de 8 h à 12 h
Ven., de 8 h à 12 h

Veuillez composer le 289-267-2879 pour un rendez-vous à une clinique la plus proche.

Composez le 905-378-4647, poste 41985 pour un rendez-vous au CSCRG de Santé Niagara.

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



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

Foyer 
Richelieu
Welland



WELLAND



Société
Alzheimer
Society
CANADA

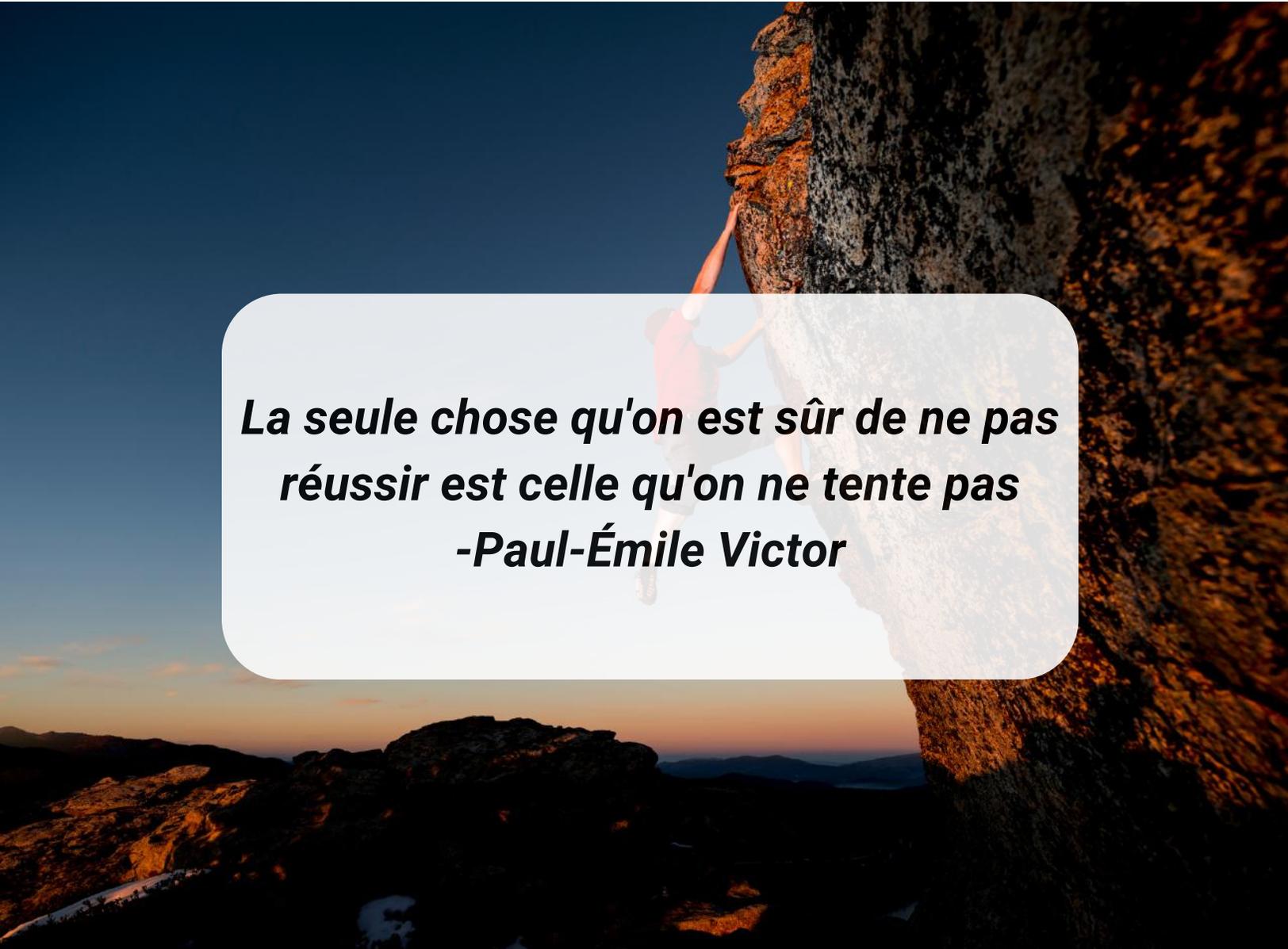
Entité²



RETRAITE
en ACTION

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS





***La seule chose qu'on est sûr de ne pas
réussir est celle qu'on ne tente pas
-Paul-Émile Victor***

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 merveilles du monde:

Macchu Pichu/Civilisation Inca | Phare d'Alexandrie/Pyramides de Gizeh/Construits il y a plus de 5000 ans en Égypte | Colisée de Rome/Grand amphithéâtre extérieur | Taj Mahal/Immense édifice de marbre blanc | Grande muraille de Chine/Fortifications pour la dynastie Ming
Chihén Itzá\Cité sacrée des Mayas | Statue de Zeus à Olympie/Sculpture de la mythologie grecque | Petra en Jordanie/Architecture taillée dans la roche rouge
Jardins suspendus de Babylone/Il semblerait qu'il y poussait jadis une végétation luxuriante | Temple d'Artémis\Pour la déesse grecque de la chasse