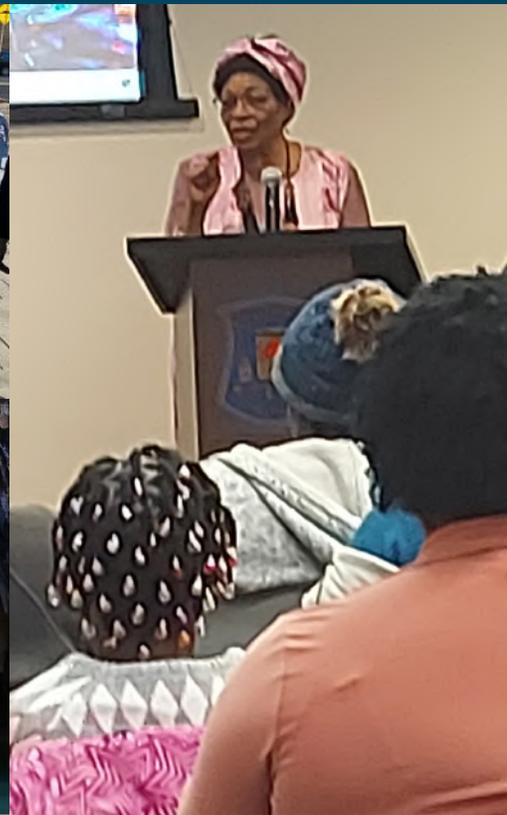


LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

AVRIL 2023 — BULLETIN #35

Édition spéciale: 3e anniversaire



Il y a 3 ans nous étions dans une pandémie qui nous étouffait de A à Z!
J'ai donc décidé à 3 heures du matin en mars 2020 de trouver une façon de mettre du soleil 🌞 dans la vie des aînés de mon coeur afin de briser l'isolement, réduire le stress, l'anxiété, la peur, l'inquiétude et leur redonner espoir, courage, énergie, information sur divers sujets et une petite lumière au bout du tunnel. Je pensais sincèrement que ce beau voyage serait d'un maximum de six mois mais me voilà entrain d'écrire ma 35e édition. Je suis profondément touchée et émue de toute cette magnifique aventure!! C'est cependant grâce à mon équipe plus qu'exceptionnelle, à la confiance de mes partenaires et à vous mes incroyablement nombreux lecteurs de partout dans le monde que je peux continuer le Clin d'oeil amical! Seul on va vite mais ensemble on va loin!
Avec amour et tendresse,
Muriel xo 💜



Mots de quelques lecteurs parmi des milliers!

Merci chère Muriel. Ton Clin
d'Oeil est toujours un
médicament relaxant!
Charles Butera, Hamilton

Merci beaucoup Muriel et continue à nous
garder "allumés"! ♥
Céline Champagne d'Ottawa

Merci...pour tous vos beaux soleils!
Robert & Claudette Leduc, Welland

Merci beaucoup pour le
bulletin! J'apprécie et trouve
ça super bien fait et très
intéressant!
Léo Rivard, Earltown

Merci Muriel pour le Clin
d'œil amical! J'apprends
toujours de nouvelles
choses quand je les lis.
Julie Hoath

J'ai eu du plaisir à lire ce bulletin
d'un bout à l'autre! Et que dire des
petits moments de stimulation du
cerveau avec tes petits quiz et
devinettes par ci par là? Ça me fait
sourire quand je ne sais pas la
réponse. Merci!
Giselle Hacquard-Lauzon, Ottawa

Merci beaucoup pour ce
petit bijou francophone!
Ca fait du bien au coeur,
à la tête et à l'âme!
Irène Sasali, Afrique

Merci Muriel! Encore du beau travail!
C'est très intéressant et très
informatif! Diane Démoré, Sudbury

Quel beau cadeau à chaque
mois que ce Clin d'Oeil amical!
Alain Charrois, France

**J'adore Muriel ton Clin d'Oeil amical du début à la fin. Il en a définitivement pour tous les goûts. A++++
Georges et Claudette Falardeau, Mexique**

**J'aime bien recevoir le Clin d'oeil amical. Ce bulletin est rempli d'informations, d'historiques, de jeux, de devinettes, etc. Intéressant et souvent humoristique. Belle présentation colorée. Félicitations!
Claire P. McCullough, Hawkesbury**

**Chère Muriel! MERCI BEAUCOUP pour ce petit bijou francophone qui met définitivement du soleil dans ma vie. Je l'attends toujours avec impatience à chaque mois.
Angèle Dubouveau, Floride**

**Félicitations à toi et à ton fils pour le très beau travail dans la création de ces bulletins forts intéressants.
Gilles Therrien, Port Colborne**

**Le Clin d'Oeil amical de Muriel est tellement apprécié de tous! La copie en format papier s'envole comme des petits pains chauds dans mon coin de pays. BRAVO! Quelle belle initiative!
Paul Lachance Tecumseh/Windsor**

**Chère Muriel: Gros merci pour tout le beau travail accompli avec ta famille et tes aides. Je demeure vraiment impressionnée chaque fois que je lis tes articles/courriels très intéressants et surtout INFORMATIFS! Je désire te remercier pour tout ton dévouement à mettre en marche toutes ces activités possibles et surtout bénéfiques, qui exigent probablement une grande préparation et travail mais sache qu'elles sont grandement appréciées de tous et toutes. De nouveau, MERCI. Sincèrement,
Carmen Eyskoot, membre du Club Sourire de Niagara Falls.**

CONNAISSEZ-VOUS LES EFFETS ÉTONNANTS DE L'EAU D'ÉRABLE SUR L'ORGANISME:

- bonne pour la digestion
- procure une meilleure récupération après l'exercice
- a des propriétés anti-inflammatoires
- améliore les performances aérobiques
- procure une meilleure récupération après l'exercice
- combat les maladies inflammatoires
- stabilise la glycémie
- pleine d'électrolytes
- faible teneur en calories et en sucre
- une véritable mine d'or pour le corps



Quelle est la différence entre l'eau d'érable et le sirop d'érable ?

"L'eau d'érable est la sève d'érable qui coule directement de l'érable. L'eau d'érable n'est pas comme le sirop d'érable, bien qu'ils soient dérivés du même endroit. Le sirop d'érable est fabriqué en faisant bouillir la sève d'érable. Comme la sève contient une forte proportion d'eau, elle doit subir un traitement pour que l'eau s'évapore, laissant derrière elle le sirop d'érable concentré ou épais. La concentration de sucre d'érable dans l'eau d'érable est d'environ 2 %, alors qu'elle est de 66 % dans le sirop d'érable.

Bien que la consommation d'eau d'érable soit considérée comme bénéfique, vous devez vous assurer qu'elle est certifiée biologique. L'eau d'érable a certainement beaucoup d'attributs sains, ce qui est l'une des nombreuses raisons de boire de l'eau d'érable. Toutefois, d'autres études doivent être menées pour confirmer ses prétendus bienfaits pour la santé."



Virelangues!

Combien de fois pouvez-vous dire chacun des virelangues suivants? individuellement dans 1 minute?

1. Son chat chante sa chanson.
2. Dans ta tente, ta tante t'attend.
3. Un plat plein de pâtes plates.



Vérité ou Absurdité?

1. En cas de fatigue, les pommes sont plus efficaces que le café pour rester éveillé.
2. Trois personnes sur dix ne savent pas changer la sonnerie de leur téléphone portable.
3. Un moustique qui sucerait le sang d'une personne alcoolisée pourrait devenir ivre à son tour et en mourir.
4. Une girafe et un ours courent aussi vite l'un que l'autre.
5. Le vert est la couleur préférée au monde.



1) Vérité 2) Vérité 3) Absurdité: Les moustiques ne boivent pas ce sang mais le stockent et l'utilisent ensuite pour droguer leur progéniture. 4) Vérité 5) Absurdité: Le bleu est la couleur préférée.

La semaine de l'action bénévole

16 au 22 avril 2023

Le bénévolat,
c'est l'art de la gratuité du coeur,
du geste et du temps.

Le bénévolat,
ne connaît d'autres lois
que le besoin de l'autre,
percevoir avec lui et trouver ensemble les
solutions nécessaires.

L'engagement bénévole,
ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
une société qui s'individualise
de plus en plus?

Le bénévolat,
c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
c'est un cheminement personnel:
c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat,
a tellement de valeur
qu'il n'a pas de prix.



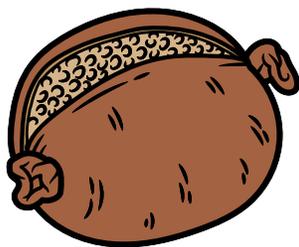
TROUVEZ LES 8 DIFFÉRENCES



CERTAINS ALIMENTS COURANTS SONT INTERDITS À TRAVERS LE MONDE!



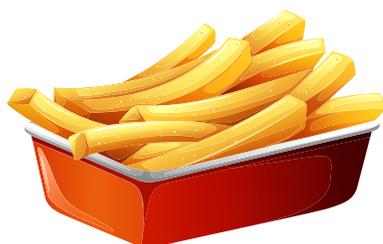
Le Fugu est interdit aux États-Unis et l'Europe



Le haggis est interdit aux États-Unis



Le boudin noir est interdit aux États-Unis



Diverses marques de frites sont interdites en Autriche, Singapour et au Royaume-Uni



Le Mountain Dew est interdit au Japon et certaines parties de l'Europe



Le ketchup est interdit dans les écoles françaises en France



Le caviar béluga est interdit aux États-Unis



Le Red Bull est interdit au Danemark et en Norvège



La chewing-gum est interdit au Singapour

À une lettre près: La musique

Trouvez des noms relatifs à la musique en changeant une seule lettre par mots.
Attention: les autres lettres doivent garder leur position.

1. ORQUE _____

2. TUBE _____

3. GANG _____

4. CARPE _____

5. SOUPER _____

6. BILLET _____

7. CRÈCHE _____

8. RONCLE _____

9. GRILLE _____

10. BINGO _____



RÉPONSE: Orgue, Tuba, Gong, Harpe, Soupir, Ballet, Croche, Ronde, Trille, Bongo

INVITATION

Assemblée générale annuelle

FORMULE
HYBRIDE



Mardi 18 avril 2023 | 18 h 30



Participez en personne

- **Ottawa** | La Cité (Pavillon Excentricité)
- **Cornwall** | Parkway Inn & Conference Centre (Salle Cabaret)
- **Welland** | Holiday Inn Express & Suites (Salle Rose)
- **Sudbury** | Collège Boréal (Salle Trisac)
ou



Participez en ligne

Merci de confirmer votre présence en remplissant le formulaire sur notre site Web (section Assemblée générale et résultats financiers).
Détails et inscription :
desjardins.com/ontario

RECETTES À L'ÉRABLE



PAINS AU LAIT À L'ÉRABLE

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min

[Voir cette recette](#)

ÉPIS DE MAÏS GRILLÉS À L'ÉRABLE ET À LA LIME

Préparation: 5 min

Cuisson: 15 min

[Voir cette recette](#)



La Bibliothèque Soleil

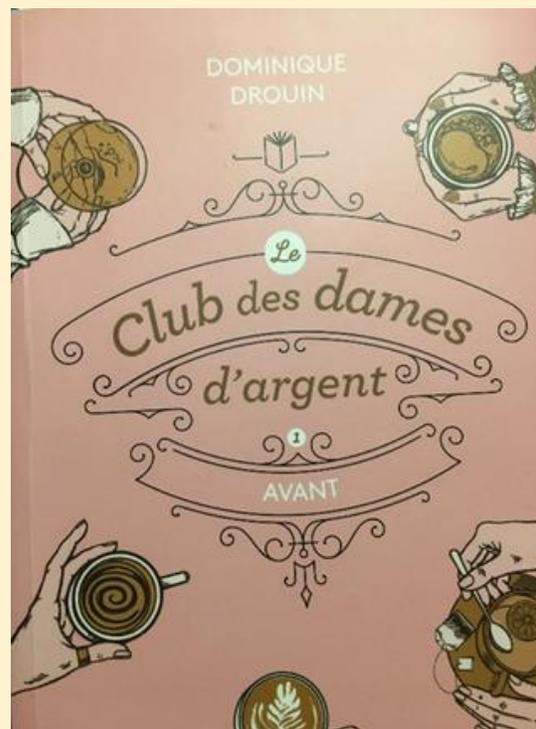
Recommandation mensuelle pour les passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



Dominique Drouin, Le Club des dames d'argent Tome 1: Avant

Ce roman s'adresse aux femmes dans la soixantaine. On y fait la connaissance de la bande des huit qui caressent le projet d'acheter ensemble un immeuble en banlieue de Montréal. « Après tout, il n'y a pas d'âge pour vivre sa vie. » En mars 2020 elles s'installent dans un immeuble en copropriété afin de s'entraider, de se tenir compagnie et de mieux vieillir.

Plus que de la simple amitié, ces dames éprouvent de la gratitude les unes pour les autres. Mais, malgré une entente de base, bien des difficultés vont s'imposer, dont la façon de gérer son argent. De plus, il faut savoir respecter les choix et les goûts des autres même si on ne les partage pas. Alors, on achète ou on n'achète pas?



Les bibliothèques nous enrichissent et nous connectent à notre communauté.



CHANSON VEDETE!

Cliquez sur l'image pour écouter
J'suis up j'suis down – Dominique Michel



RIONS UN PEU



Cliquez sur l'image pour visionner



Pensée du jour

*Je choisis de vivre par choix, pas par hasard.
D'apporter des changements, pas des excuses.*

D'être motivée, pas manipulée.

D'être utile, pas utilisée.

D'exceller, pas de concurrencer.

Je choisis l'estime de soi, pas la pitié de soi.

Je choisis d'écouter ma voix intérieure, pas

l'opinion aléatoire des autres.

Source - Eileen Cadd

Petits conseils si vous demeurez dans une chambre d'hôtel

- 1. Garder toujours les rideaux fermés lorsque vous quittez**
- 2. Mettez une petite serviette sous la porte pour le bruit**
- 3. Gardez votre porte-monnaie dans un endroit caché**
- 4. Ne faites pas d'achat en ligne sur le Wi-Fi de l'hôtel**
- 5. N'ouvrez pas la porte à n'importe qui, posez des questions**

[Voir d'autres conseils judicieux en cliquant ici](#)

INFO SANTÉ



Le changement d'heure affecte t-il le corps!

Un sondage mené par Narrative Research indique que 85 % des Canadiens étaient en faveur de l'élimination de l'heure d'été. Chaque année, au mois de mars, on se pose la même question : on gagne une heure de clarté, d'accord, mais perd-on aussi quelque chose côté santé ? OUI!

1. L'horloge biologique est dérégulée
2. Décalage social
3. Côté coeur
4. Côté cerveau
5. Insomnie



[Article très intéressant de Protégez-vous mars 2023 - Cliquez pour y accéder](#)

**Bonne fête aux petits
poissons d'avril!**

Blague du jour

C'est un gars que sa blonde est disparue... donc il fait le 911

Lui : Ma blonde a disparu, elle est partie magasiner
et elle n'est pas revenue.

Le Policier : Ok Monsieur, quelle est sa grandeur?

Lui: Je ne suis pas certain mais environ 5'-3" je crois...

Le Policier : Son poids?

Lui: J'sais pas trop mince...

Le Policier : Couleur des yeux?

Lui: Euh... bleu pâle... pas certain, jamais remarqué

Le Policier : Couleur des cheveux?

Lui : Elle les teint 2 ou 3 fois par année, mais là c'est brun foncé je crois....

Le Policier : Ses vêtements?

Lui: Probablement des pantalons ou des jeans et une blouse...

Souviens pas exactement...

Le Policier : Quelle voiture conduisait elle ?

Lui: Elle est partie avec mon pickup.

Le Policier : Quel genre de camion ?

Lui : Un Dodge Ram 1500 4X4 2016 Noir king cab avec un
moteur V8 hémi.

5.7 litres, traction intégrale, roues de mag 20" avec pneus GoodYear,
boîte de 6'-0", toit ouvrant panoramique, GPS, caméra de recul, sièges en
cuir chauffants, air climatisé, radio bluetooth AM/FM 9 hauts-parleurs
avec lecteur CD et clé USB.

Le Policier : Calmez vous Monsieur, on va le retrouver votre Pickup!



MOT-CROISÉ

P	I	G	L	U	N	D	I	E	E	P	M
R	O	M	T	A	O	E	A	H	R	A	T
I	O	U	H	P	A	N	I	E	R	Q	A
N	S	I	S	R	U	E	M	D	N	U	L
T	F	D	N	S	S	G	I	S	S	E	O
E	U	C	U	S	I	N	O	T	H	S	C
M	E	U	A	G	R	N	D	C	S	S	O
P	O	H	O	U	M	P	O	U	L	E	H
S	C	T	H	A	G	L	U	N	H	D	C
D	T	G	R	L	C	I	N	P	A	L	I

PÂQUES
LAPIN
CLOCHE
OEUFS

POULE
POUSSIN
PRINTEMPS
GIGOT

CHOCOLAT
PANIER
CHASSE
LUNDI



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**



Soyez des nôtres pour le congrès annuel 2023 de Conteurs du Canada qui se tiendra du 31 mai au 4 juin à la Place des arts du Grand Sudbury. Le thème de cette année est « Un sou pour ta pensée, un cinq cennes pour une histoire. »

CLIQUEZ SUR L’AFFICHE OU VISITEZ LE LIEN SUIVANT POUR VOUS S’INSCRIRE

<https://www.storytellers-conteurs.ca/fr/conference-inscription/Conference-2023-Sudbury.html>

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes pour vous inscrire, communiquez avec Erin, administratrice de SC-CC, en écrivant à admin@storytellers-conteurs.ca ou en composant le 647-532-2445. Communiquez également avec le Centre franco-ontarien de folklore pour toute autre demande d'information en composant le 705-675-8986 ou en écrivant à cfof@cfof.on.ca.

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



La seule différence entre un optimiste et un pessimiste, c'est que le premier est un imbécile heureux et que le second est un imbécile triste.

-Georges Bernanos

BULLETIN RÉDIGÉ
PAR MURIEL
THIBAUT-GAUTHIER

Mise en page par Danielle
Lavigne et Justin Gauthier
(Arcfire Media)

