



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

OCTOBRE 2021 – BULLETIN #19



LE PETIT MOT DE MURIEL

En cette action de grâces, je dis MERCI du fond de mon coeur à:

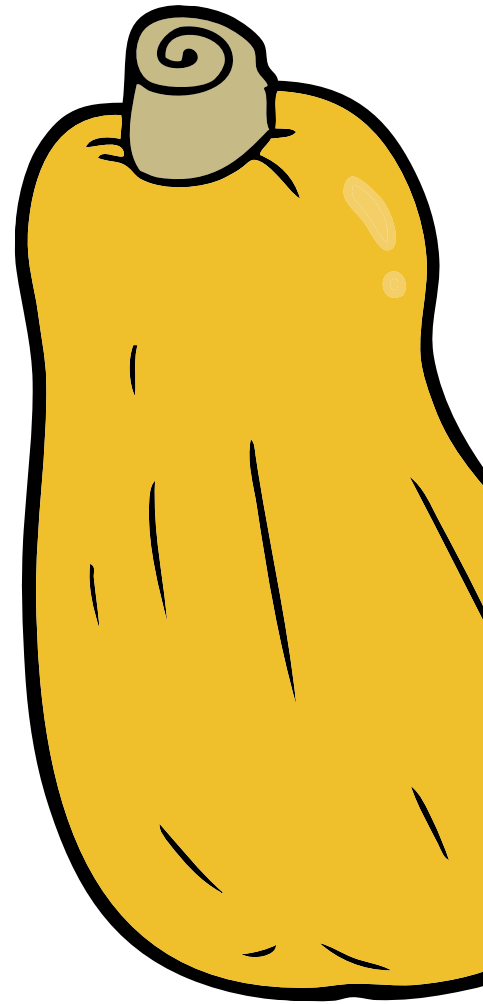
- Denis, mon merveilleux et tendre époux de plus de 30 ans
- Justin et Nicolas, mes fils adorés qui sont ma fierté et mon plus bel accomplissement
- ma chère famille immédiate qui ajoute du soleil dans ma vie
- mes nombreux amis sincères et fidèles sur lesquels je peux toujours compter
- tous ceux/celles qui m'appuient dans mes divers projets et mes idées parfois folles et « flyées ».
- aux aînés qui sont devenus des perles précieuses à mes yeux

MERCI à vous tous de faire une énorme différence à chaque jour de ma vie!



SAVIEZ-VOUS QUE LA COURGE...

- contient peu de calories
- très nutritive
- excellente pour garder la forme
- riche en Vitamine A, en minéraux et oligoéléments
- lutte contre les virus de l'hiver
- contient 2 pigments: la zéaxanthine et la lutéine = bons pour les yeux et protègent contre la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE COURGE ET UNE COURGETTE?

- la courgette verte et jaune est plutôt allongée
- la courge est plus dodue ou grasse et de couleur qui se situe entre l'orange et le blanc



EN CETTE ACTION DE GRÂCES...

je suis reconnaissant(e) pour les 5 choses suivantes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

A large pile of ripe, orange pumpkins, some with green stems, filling the background of the lower half of the page.

**Bonne fête aux très
belles citrouilles du
mois d'octobre! Santé!**

LES BONBONS



L'origine du bonbon

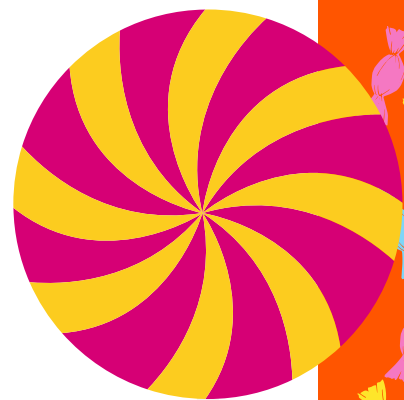
Le premier bonbon aurait été inventé par les Perses et s'appelait le « roseau qui donne du miel sans le secours des abeilles ». C'était la tige de la canne à sucre. Cette plante est arrivée en Europe au 12e siècle. Le sucre qui était rare à l'époque, servait à faire des confiseries fabriquées par les pharmaciens.

Le plus vieux bonbon du monde

Un jour, un cuisinier lança la mode des « épices de chambre » : il roula des amandes, des graines, du gingembre et de la cannelle dans du sucre et les fit cuire dans une poêle. Les invités les apportaient dans leur chambre pour mieux s'en régaler.

Top 10 des meilleurs bonbons au monde:

1. Les fraises Tagada (Allemagne)
2. Les oursons en chocolat (France)
3. Les Scoubidous (Belgique)
4. Les coquillages Roudoudous (France)
5. Les M&M's (États-Unis)
6. Les Jelly Beans (États-Unis)
7. Le Loukoum (Turquie)
8. Les Wine Gums (Grande-Bretagne)
9. Le TangHulu (Chine)
10. Les Pico Dulce (Argentine)



Bibliothèque des Amériques



Saviez-vous que la Bibliothèque des Amériques offre une sélection de livres audio?

Découvrez cette belle sélection de livres audio en [CLIQUANT ICI.](#)

LE CLIN D'OEIL AMICAL

Vous avez raté une édition du Clin d'oeil amical depuis son tout début en avril 2020 pendant la pandémie? Ils sont disponibles sur le site du [Cercle de l'âge d'or](#) et le site de la [FARFO](#)



LA CORNE D'ABONDANCE

À l'aide des indices ci-dessous,
trouvez les mots pour remplir
la corne.

réponses à la fin



1. il chasse les oiseaux et protège nos jardins
2. un légume orange qui est populaire à l'Halloween
3. elles changent de couleur et tombent
4. les personnes qu'on aime
5. septembre, _____, novembre
6. l'oiseau qu'on mange à l'Action de grâces
7. un fruit d'automne
8. un légume jaune

Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



Cliquez sur l'image pour visionner



Chansons Soleil

Cliquez sur une image pour écouter la chanson



Le Bal masqué

LA COMPAGNIE CRÉOLE



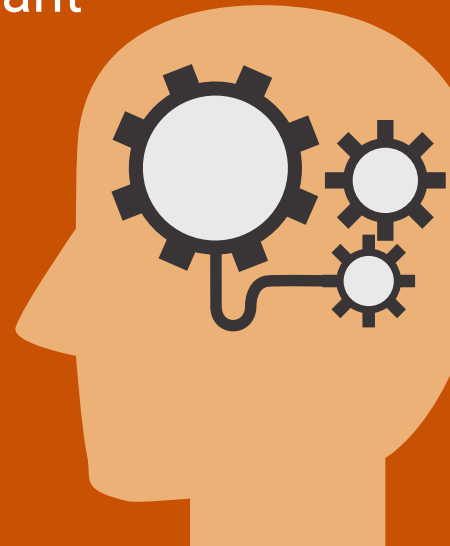
Dire Merci

AMPOULE DE RÉFLEXION

Suzanne a trois fois plus de frères que de soeurs alors que son petit frère a autant de frères que de soeurs.

Combien la famille compte-t-elle d'enfants?

_____ garçons et _____ filles



Blague du jour

La vie est courte,
souriez pendant
que vous avez
encore des dents!



Pensée du jour

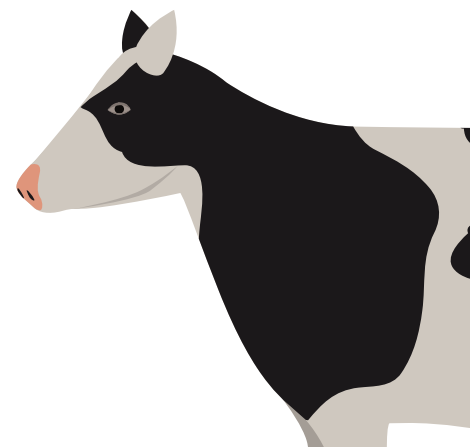
L'amour est une bougie,
L'amitié est une étoile.
Une bougie peut s'éteindre,
Alors qu'une étoile brille toujours.



Charade

Mon premier est le petit du cerf.
Mon second est le contraire de tard.
Mon troisième est le son que fait la vache
quand elle meugle.

Mon tout ne marche pas.



ÇA COMMENCE AVEC UN S!

Démêlez les lettres et trouvez les mots qui commencent par la lettre S.



- | | |
|---|------------------|
| 1. Rémunération du travail | RAAELSI:_____ |
| 2. Partie d'un théâtre | CEESN:_____ |
| 3. Reptile | STPREEN: _____ |
| 4. Dispositif utilisé pour réduire le bruit d'un moteur | LXSEEUINIC:_____ |
| 5. Liqueur à base d'alcool | TRUXEUIPIS:_____ |
| 6. Petit appartement d'une seule pièce | TODIUS:_____ |
| 7. Ce qui est au-delà du nécessaire | FPSRUEUL:_____ |
| 8. Relatif à l'espace | AATLISP:_____ |
| 9. Personne vivant seule | ELOSATIRI:_____ |
| 10. Dénouement d'une difficulté | OTNOIUSL:_____ |
| 11. Charpente du corps humain | EELETTQSU:_____ |
| 12. Chemin étroit | SETRINE:_____ |



réponses à la fin



RÉPANDRE LA JOIE DANS MON QUARTIER

Avec l'arrivée inattendue de la pandémie, beaucoup de choses ont changé. La vie quotidienne a pris un tout nouveau visage. Distanciation sociale, lavage continu des mains, porter un masque, travailler à domicile, quarantaine, isolation, ne pas voir la famille ou les amis, pénurie de nourriture et de fournitures (papier toilette) et autres. La covid-19 a affecté la vie de tout le monde.

Après avoir travaillé 25 ans pour la même compagnie, les circonstances m'ont amené à travailler de la maison pendant quelques mois. Puis, une crise cardiaque m'a frappé de plein fouet. La pandémie m'a certainement ralenti, mais la crise cardiaque m'a complètement arrêté. Après plusieurs mois de convalescence et de repos, j'ai pris la décision de prendre ma retraite. Deviner quoi? J'adore la retraite! Chaque jour je me lève avec un cœur rempli de reconnaissance pour toutes les bénédictions de la vie. Je choisis de vivre dans le monde présent et de faire en sorte que chaque instant compte.

L'une des choses que j'ai commencé à faire et qui me passionnent est l'art de la craie de trottoir. Tout a commencé lorsque mes petits enfants sont venus nous rendre visite à Pâques. Je ne les avais pas vus depuis des mois dus à la pandémie et des ordres de rester à la maison. Pâques avait l'air bien différent. Pas de grand souper en famille et pas de gros câlins. Heureusement, c'était une belle et chaude journée printanière. Nous sommes restés dehors à 6 pieds de distance l'un de l'autre. La pandémie a changé beaucoup de choses, mais pas notre amour et ni notre joie d'être enfin ensemble. Lors de nos retrouvailles, rire et plaisir étaient à l'horaire. J'ai sorti une grosse boîte de craies et j'ai demandé à ma petite fille de 11 ans si elle voulait dessiner sur le trottoir. Avec un beau sourire, elle répondit oui. Alors, voilà que commença une nouvelle aventure pour moi. Je n'avais pas dessiné sur le trottoir depuis mon enfance. Nous nous sommes tellement amusés à créer des œuvres d'art, que mes petits enfants âgés de 15 et 16 ans se sont joints à nous. À ma grande surprise, même les adultes ont embarqué dans la fête. Ce qui m'a vraiment touché, c'est lorsque mon petit fils de 16 ans a écrit : merci les travailleurs essentiels!

Je savais que l'art de la craie sur les trottoirs était une excellente façon d'ajouter de la couleur au quartier tout en inspirant les autres avec des messages positifs. Les craies sont disponibles dans tellement de belles couleurs. J'ai commencé à créer de l'art comme un projet en cours. Quand la météo annonçait du beau temps, j'étais dehors à quatre pattes, craie à la main. Il semble que la plupart de mes voisins aient des chiens. Lorsqu'ils se promènent, ils s'arrêtent et lisent mes messages.

RÉPANDRE LA JOIE DANS MON QUARTIER



Pendant une période que je ne pouvais pas voir ma famille et mes amis, j'appréciais le contact humain avec des étrangers. Je me dis souvent qu'il n'y a pas d'étranger dans la vie, juste des amis que je n'ai pas encore rencontrés ! J'ai donc appris à connaître mes voisins. Tout le monde a commencé à me parler, à se présenter tout en gardant la distanciation sociale et à partager comment mon art sur le trottoir les aidait, les faisait sourire et leur donnait quelque chose de positif à penser. Tout bonnement, des gens de tous âges, jeunes et vieux, ont commencé à venir voir ce qu'il y avait de nouveau sur mon trottoir. Certains ont pris des photos, d'autres ont pris des vidéos, d'autres ont mis mes œuvres d'art sur les réseaux sociaux.

Un jour, un chauffeur de camion s'est arrêté. Il est sorti de son camion et est venu me demander si j'allais bien. Après tout, ce qu'il voyait était une femme de 65 ans à quatre pattes sur le trottoir. Lorsqu'il m'a posé la question, je lui ai répondu que oui j'allais bien et que je m'amusais ! J'ai poursuivi en lui disant que je m'étais trouvé quelque chose de positif à faire pendant la pandémie. C'est alors qu'il me fit un beau sourire et qu'il est remonté dans son camion et est reparti.

Une autre personne m'a partagé qu'il traversait une grave dépression. Sa famille lui disait de s'en sortir, mais il ne pouvait pas. Puis, il m'a dit à quel point mon art du trottoir l'aidait à apporter de l'espoir et de la joie dans sa vie. Je me suis demandée comment quelque chose de si simple comme un petit morceau de craie pouvait faire la différence dans la vie d'une autre personne. Incroyable!

Dernièrement, j'ai reçu un beau bouquet de fleurs avec une carte qui disait : juste un petit cadeau pour dire merci d'être une merveilleuse voisine qui apporte constamment de la joie dans le quartier avec tes œuvres d'art et tes jeux pour les enfants et les adultes. Ceci était signé "Les voisins". Je n'ai jamais su qui était cet expéditeur anonyme.

Depuis que j'ai découvert ma nouvelle passion pour l'art des trottoirs, j'ai offert des boîtes de craies à ma mère, mes enfants et mes petits-enfants. Tout le monde s'amuse à dessiner à la craie, même ma mère. N'est-ce pas extraordinaire ?

Que vais-je dessiner aujourd'hui?

Texte original et de faits vécus par Mme Norma Lizotte de Welland, Ontario

LES 25 DÉGUISEMENTS D'HALLOWEEN LES PLUS POPULAIRES



1. Harley Quinn
2. Joker
3. Pirate
4. Wonder Woman
5. Sorcière
6. Batman
7. Clown
8. Sirène
9. Pikachu
10. Zombie
11. Minnie
12. Deadpool
13. Vampire
14. Poison Ivy
15. Minions
16. Licorne
17. Ghostbusters
18. Tortue Ninja
19. Catwoman
20. Citrouille
21. Tyrannosaure
22. Lion
23. Mickey
24. Filles pom-pom
25. Petit Chaperon rouge

RECETTES À LA COURGE



Potage de courge au cari

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

[Voir cette recette](#)

Courge rôtie au parmesan

Préparation: 10 min

Cuisson: 75 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes aux courges.](#)

L'ACTION DE GRÂCES AU CANADA ET AUX ÉTATS-UNIS



L'Action de grâce au Canada est au mois d'octobre par contre, aux États-Unis, elle est au mois de novembre.

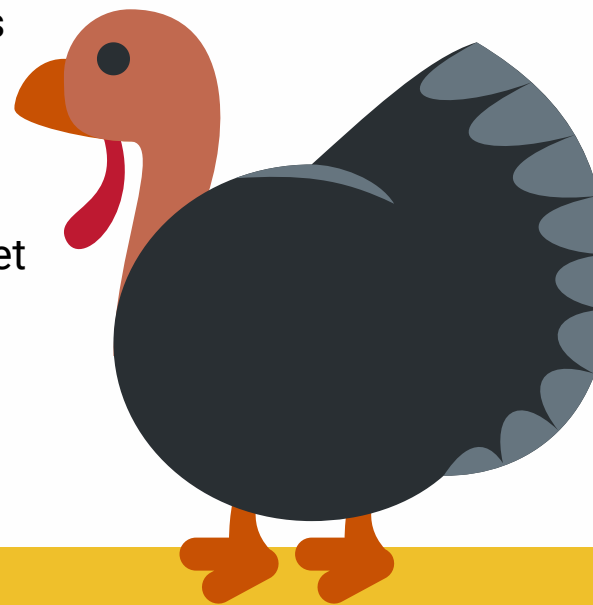
Puisque le Canada se situe plus au Nord, la saison de récoltes a lieu plus tôt et donc la célébration est elle aussi plus tôt.

Au Canada, l'Action de grâce commémore la traversée réussie du passage du Nord-Ouest par l'explorateur Martin Frobisher.

Aux États-Unis, l'accent est mis sur les pèlerins et l'ancrage du bateau Mayflower.

La tarte à la citrouille au Canada est souvent plus épicée, utilisant du gingembre, muscade et de la cannelle.

Aux États-Unis, la tarte a tendance à être sucrée et est associée à une crème pâtissière.



Fait intéressant: Jusqu'en 1957, la date de l'Action de grâce au Canada variait du mois d'octobre au mois de novembre. Par la suite, le gouvernement a décidé que l'Action de grâce sera toujours le deuxième lundi du mois d'octobre.



INFO SANTÉ

Octobre est le mois de sensibilisation au cancer du sein!



Portons du rose le 22 octobre = 'Pink day'

Le tout a commencé en 1991 lorsque Charlotte Haley a survécu au cancer du sein et a commencé à envoyer des rubans roses pour sensibiliser les gens sur cette terrible maladie et que les fonds fédéraux alloués étaient très limités pour combattre cette condition médicale.

**AVEZ-VOUS UNE HEURE DE DISPONIBLE POUR AGRANDIR
VOTRE COMMUNAUTÉ FRANCO-ONTARIENNE ?**

**DES POSTES DE BÉNÉVOLES CHAMPIONS
SONT DISPONIBLES À LA FARFO**

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Appelez Samia :
(613) 656-8683



Ou enregistrez-vous sur le site web de la FARFO :
<https://farfo.ca/activites/benevolat/>



Travaillons ensemble pour agrandir notre communauté francophone ontarienne

Devenez bénévole!

Vous avez des compétences en cuisine, art, jardinage ou langue? Devenez des bénévoles de la FARFO et contribuez selon vos goûts, habiletés, talents et disponibilité. Participez à des activités et des programmes qui favorisent le bon accueil et l'échange!

Actions possibles!



Aiguiller les nouveaux arrivants
aux services francophones.



Participer aux activités virtuelles



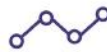
Faire du mentorat ou du
tutorat



Faire découvrir les cultures (actions de
sensibilisation, expositions culturelles, ateliers
de découvertes culinaires)



Faire de l'animation d'activités
culturelles



Orienter virtuellement les personnes âgées
nouvellement arrivées, aux communautés
francophones en situation minoritaire.



Animer des cercles de
discussion



Enseigner ou expliquer un volet de « découvrir le
Canada » pour appuyer l'établissement des
francophones à préparer les tests de citoyenneté
canadienne.



Se jumeler à une personne ou une
famille



Animer les sessions d'information sur des
thèmes variés : le logement, les taxes, les lois,
les cartes de crédit, la gestion de budget,
l'alimentation et la santé.



Devenir agent de réception
bénévole dans les établissements
scolaires et communautaires



Offrir des tournées de musées aux nouveaux
arrivants.



MERCI À NOS PARTENAIRES



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



Desjardins

www.desjardins.com/ontario



Fonds
**Foyer
Richelieu**
Welland

MiFO

MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS

Entité²



United Way
Niagara



United Way



**Souris à la vie et elle
te sourira aussi!**

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**



Corne d'abondance: épouvantail, citrouille, feuilles, amis, octobre, dindon, pomme, fève
Réponses "S": 1.salaires 2.scène 3.serpent 4.silencieux 5.spiritueux 6.studio 7.superflu
8.spatial 9.solitaire 10.solution 11.squelette 12.sentier