

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

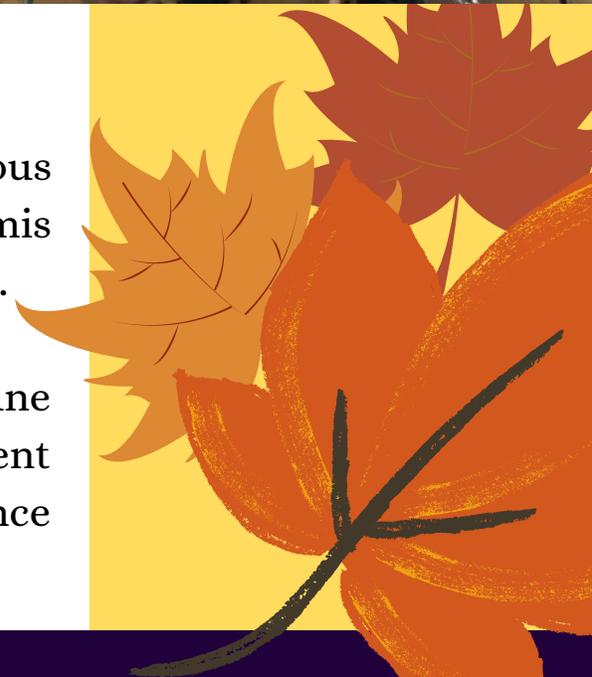
OCTOBRE 2020 - BULLETIN #7



UN PETIT MOT DE MURIEL

Je rends grâce en ce mois de l'Action de grâce à tous les visages des gens de 50 ans et plus qui ont été mis sur mon chemin virtuellement pendant la pandémie.

Chacun d'entre vous a ensoleillé d'une façon ou d'une autre mes journées. Je vous en suis sincèrement reconnaissante car vous avez fait toute une différence dans ma vie. MERCI DU FOND DE MON COEUR!



SAVIEZ-VOUS QUE?

La citrouille est excellente pour la pression sanguine et détient une quantité élevée de potassium.

Émolliente, la citrouille apaise les brûlures. Riche en fibres, elle soigne les constipations.

La citrouille est un aliment qui solidifie les dents et les os, elle est également un anti-inflammatoire efficace!



**BONNE FÊTE
AUX AÎNÉS DU MOIS
D'OCTOBRE!**

Une classe d'élèves se fait poser la question :
Pouvez-vous nommer les sept grandes
merveilles du monde?.



Bien qu'il y ait eu certains désaccords, les
choses suivantes ont reçu le plus de votes :

Les grandes pyramides d'Égypte

Le Taj Mahal

Le Grand Canyon

Le canal de Panama

L'Empire State Building

La Basilique Saint-Pierre

La grande murale de Chine



En recueillant les votes, l'enseignante s'aperçoit qu'une élève n'a pas remis son bout de papier. Elle lui demande si elle a eu de la difficulté. Celle-ci répond que oui car il y en a trop à compter. L'enseignante lui suggère de dire ce qu'elle a écrit et le reste de la classe pourrait l'aider. Elle hésite un peu, mais commence à lire. Je crois que les sept merveilles du monde sont :



**Être capable de voir, d'entendre, de
toucher, de goûter, de ressentir, de rire,
et surtout, d'AIMER**

La classe était silencieuse. Personne n'avait pensé aux choses que l'on prend pour acquis au quotidien.

C'est un rappel que les choses les plus précieuses dans la vie ne peuvent être construites ou achetées.



JEU

Combien de citrouilles d'Halloween
(avec un visage) pouvez-vous trouver?
Réponse à la dernière page



Lecture Gratuite

VIVRE +

[Cliquez](#)
[pour obtenir la plus](#)
[récente publication](#)



RIONS UN PEU



La run d'halloween

[Cliquez pour](#)
[visionner](#)

L'ORIGINE DE NOS CITROUILLES D'HALLOWEEN!



Une tradition qui remonte à plus de 2 500 ans, l'Halloween est une célébration qui découle de la culture celte et irlandaise et qui est appropriée par l'église catholique. À la fin de novembre, la pleine lune signifiait que la porte entre le royaume des vivants et des morts s'ouvrait. Les gens s'habillaient en fantômes, sorcières et tout autre costume dans le but de se protéger. C'était également une célébration pour honorer les défunts et les saints.

La légende de Jack-à-la-lanterne propose que dans sa mort, il n'a pu être admis au royaume du paradis ni en enfer, et comme il avait convaincu le diable de ne jamais lui donner son âme, celui-ci donna à Jack un morceau de charbon incandescent. Pour que le charbon ne s'éteigne pas avec le vent, il le place à l'intérieur d'un navet creusé, et le porte avec lui comme une lanterne de nuit. Jack s'en sert pour marcher entre le monde des morts et des vivants.

Au milieu des années 1800, une grande pénurie de pommes de terres entraîne un changement qui reste à ce jour: les navets, qui ne poussent pas trop bien, sont échangés pour des citrouilles.

On y retrouve combien de lettre « o » _____
et combien de mots navet? _____

RECETTES DU MOIS D'OCTOBRE



Ketchup à la citrouille

Préparation 45 Min

Cuisson 30 min

[Voir cette recette](#)



Muffins à la citrouille et à la mélasse

Préparation 15 Min

Cuisson 30 min

[Voir cette recette](#)

[Pour voir plus de recettes à la citrouille, cliquez ici](#)

CHANSONS D'AUTOMNE

Pour écouter une chanson, cliquez sur le TITRE ou l'icône



Le trac du lendemain - Luc De Larochelière



Toune d'automne - Les Cowboys Fringants



À découvrir

L'Action de grâces est célébrée par des millions de gens et porte plusieurs traditions dont on ne connaît pas nécessairement l'origine.



[Cliquez ici pour 7 faits à connaître sur l'Action de grâces](#)

Prière pour l'Action de grâces

Comment ne pas te sentir près de moi
Dans les caresses des rayons de soleil
Dans la chaleur du sourire des proches et des amis?

Comment ne pas te voir autour de moi
Dans les couleurs éclatantes de l'automne
Dans la récolte de fruits et des projets créatifs?

Comment ne pas t'entendre dans ma vie
Dans le passage des oiseaux le matin
Dans la musique douce et le rire des enfants?

Dans chaque petit instant de bonheur et d'espoir,
Je touche ta présence créative,
Source de tout ce qui est, qui était et qui vient.

JE TE RENDS GRÂCE!



BLAGUE DU JOUR

Le soir d'Halloween, un petit garçon frappe à la porte d'une maison déguisé en Spiderman.

Une dame aînée lui ouvre et lui demande:

Tu viens pour des bonbons? Tiens, en voici une grosse poignée!

Le petit garçon la remercie et s'en va.

Dix minutes plus tard, la dame entend sa sonnette retentir à nouveau.

Elle ouvre la porte et reconnaît le petit garçon.

Elle lui dit:

Je te reconnais petit malin!

Tu es passé il y a 5 minutes, déguisé en Spiderman!

Et le petit lui répond:

C'est pas moi, m'dame...

Moi j'suis Spiderman 2!



Désordre!

Démêlez les mots d'Halloween!

1. ullriietco

2. dahrcnou

3. aliba

4. emfnôat

5. irvepam

6. teeletusq

7. onbonb

8. tucsoem

9. gismntdéuee

10. ècrosrei

PENSÉE DU JOUR

Dans votre vie, lorsque vous vous rendez compte que tout va mal et que vous êtes dans un trou, voici la première chose à faire

Arrêtez de creuser!

Puis relevez la tête et découvrez de nouveaux horizons!

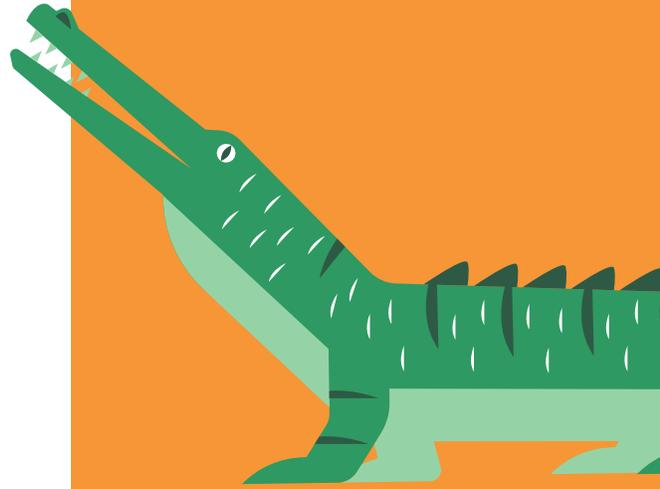
DEVINETTES

Qu'est-ce qui a 4 jambes et 120 dents?

Réponse: Un crocodile...

Qu'est ce qui a 4 dents et 120 jambes?

Réponse: Une réunion de vieilles sorcières !



Un fantôme et un vampire sont tous deux au bord d'une route déserte.

Le fantôme demande:
« J'attends le vaisseau fantôme, et vous? »

Le vampire lui répond:
« Moi? J'attends le vaisseau sanguin! »

AMPOULE DE RÉFLEXION



Vous participez à une course.
Tout juste avant de franchir la ligne
d'arrivée, vous dépassez le concurrent
qui était en 2e position.

À quelle position finissez-vous la course?



NOUVELLE PROGRAMMATION

Le Centre de santé offre plusieurs ateliers,
conférences et sessions d'activités par Zoom.

N'ayez pas peur de vous inscrire à leur belle
programmation. N'hésitez pas de demander de l'aide
pour vous familiariser avec Zoom.

La Fédération des retraités et aînés francophones
de l'Ontario (Farfo) et le Centre de santé peuvent
vous aider.

C'est le temps plus que jamais d'essayer la
technologie et d'en faire un ami plutôt qu'un ennemi.



HAMILTON | NIAGARA
**Centre de santé
communautaire**

Votre bien-être, notre raison d'être!

Un programme **GRATUIT** offrant aux personnes âgées francophones de l'Ontario des opportunités de **CONVERSATION**, des **ATELIERS** et des **CONFÉRENCES** sur des sujets variés dans le confort de votre foyer.



QUELS SONT LES THÈMES ABORDÉS ?

Les sujets sont variés et les conversations sont dirigées par un modérateur, qui s'assure que tous et toutes aient leur mot à dire. Exemples de thèmes : santé, bien-être, vacances, activités récréatives et bien d'autres.

COMMENT PARTICIPER ?

Il est possible de participer par téléphone ou via l'ordinateur, la tablette ou le téléphone intelligent et ce, avec ou sans vidéo.

Il est même possible d'inscrire une personne âgée et de demander qu'elle soit appelée au moment de l'événement.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Visitez le site Farfo.ca/connectaines et consultez l'horaire de votre région. Cliquez sur le titre de l'atelier qui vous intéresse et si l'horaire vous convient, cliquez sur **INSCRIPTION** dans le coin gauche au bas de l'écran.

Vous pourrez choisir de vous connecter vous-même ou de demander que l'on vous appelle au moment de l'activité.

Vous pouvez également nous appeler au **1 (800) 819-3236 poste 2058** et laisser sur notre boîte vocale vos coordonnées et le titre de l'activité qui vous intéresse. Nous communiquerons avec vous pour compléter votre inscription.

Il est obligatoire de s'inscrire pour pouvoir participer à un atelier.

POUR EN SAVOIR PLUS :

 farfo.ca/connectaines

 connectaines1@farfo.ca

 **1-800-819-3236 poste 2058**



Fédération des aînés
et des retraités
francophones de l'Ontario

[Cliquez ici pour y accéder](http://farfo.ca/connectaines/)
ou rendez-vous sur
farfo.ca/connectaines/



**MERCI MILLE FOIS MERCI POUR ÊTRE UN
GRAND PARTENAIRE DANS LA
DISTRIBUTION DU BULLETIN
CLIN D'OEIL AUX AÎNÉS QUI
N'ONT PAS ACCÈS À UN ORDINATEUR!**



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

Entité²

Ça va bien aller



**Nous sommes de tout coeur avec vous
et c'est ensemble que nous y arriverons!**



Bulletin rédigé par Muriel Thibault-Gauthier
Mise en page par Justin Gauthier

**Vous avez des idées et des suggestions?
N'hésitez pas d'envoyer un courriel à
mthibault.mauve@gmail.com**