



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

SEPTEMBRE 2021 — BULLETIN #18



LE PETIT MOT DE MURIEL

L'automne est presque à notre porte. Cependant, nous avons passé un été un peu plus rafraîchissant et encourageant pour notre corps de la tête aux pieds. Alléluia!! Nous avons eu le grand bonheur de se retrouver un peu en famille, entre amis, entre collègues et entre voisins. Toutes ces petites rencontres ont vraiment réchauffé notre coeur. 

SAVIEZ-VOUS QUE LE RAISIN...

- est riche en vitamine du groupe B
- est bon pour la santé cardiovasculaire
- est riche en antioxydants
- réduit les risques d'apparition de divers cancers
- est une source de fibre
- est un fruit éclatant de saveur



Fait intéressant

Le mot raisin est dérivé du mot latin racimus qui signifie «grappe des baies».

Le mot est apparu en 1200 dans la langue française sous le nom de «resin».



AMPOULE DE RÉFLEXION

Guy prend un train pour aller au travail. Il fait le trajet en exactement 1 heure 20 minutes. Au retour, le train emprunte le même trajet et se déplace à la même vitesse. Le trajet de retour dure 80 minutes.

Comment est-ce possible?

réponse à la fin



CHARADE



Mon premier est la planète où habitent les Terriens.

Mon deuxième se mange en Chine.

Mon troisième est la couleur du ciel en été.

Mon tout est synonyme d'effroyable.

À UNE LETTRE PRÈS!

Trouvez des noms de parties du corps en changeant une seule lettre par mot.

Attention: les autres lettres doivent garder leur position!

CAISSE _____

BOUCLE _____

TUQUE _____

LIVRE _____

BOUE _____

COUPE _____

MESSIE _____

POUPON _____

CRU _____

LONGUE _____

Blague du jour

Dialogue entre un homme et une femme mariés depuis 50 ans;

-Les choses ont vraiment changé, déclare-t-elle. Tu avais l'habitude de t'asseoir tout contre moi.

-Mais je peux arranger ça, répond le mari en se rapprochant de sa femme dans le lit.

-Et tu me serrais dans tes bras.

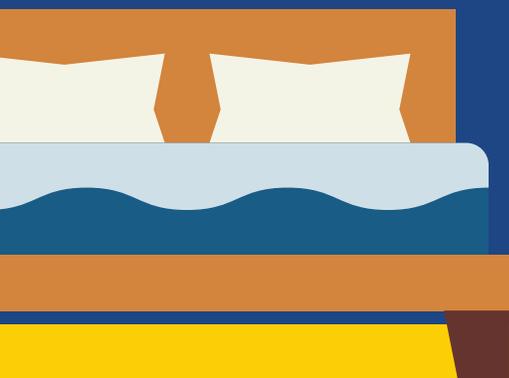
-Comme ça? demande-t-il en l'enlaçant.

-Tu te rappelles? Tu avais aussi l'habitude de te frotter contre mon cou et de me mordiller le lobe de l'oreille.

Le mari se lève d'un bond et quitte la pièce.

-Où vas-tu?

-Je reviens tout de suite. Je vais chercher mon dentier!



Le jeu de cartes

Il y a 52 cartes pour 52 semaines de l'année.

Il y a 4 couleurs (trèfle, carreau, coeur et pique) pour chaque saison, 13 cartes par couleur pour les 13 semaines par saison.

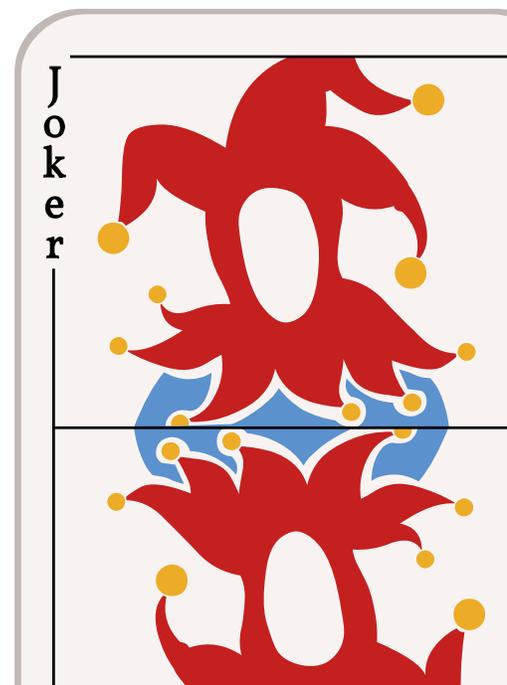
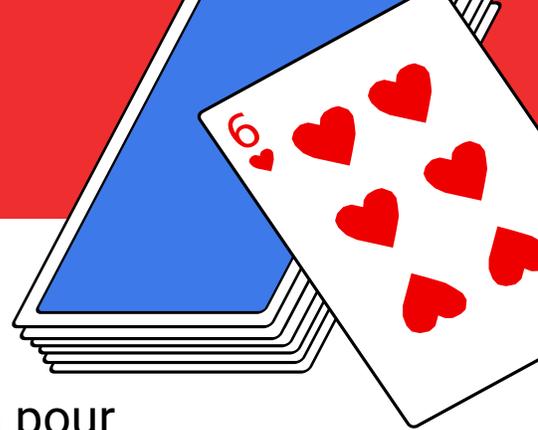
Si l'on additionne chacune des cartes (as+as+as+as+deux+deux+deux+deux+trois... etc.) du jeu, on obtiendra 364.

Le jeu de cartes est un calendrier agricole qui nous renseignait sur les semaines et les saisons!

À chaque nouvelle saison, c'était la semaine du roi, suivie de la reine, du valet et ainsi de suite jusqu'à la semaine de l'as, qui changeait de saison et on recommençait avec une nouvelle couleur.

Les jokers servaient aux années bissextiles.

Vive les agriculteurs!



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



Cliquez sur l'image pour visionner



LA JOURNÉE DES GRANDS-PARENTS

Dimanche, le 12 septembre



Les règles des grands-parents

Petits-enfants bienvenus en tout temps!

On crée des souvenirs.

Attends-toi à être gâté.

On partage des traditions familiales.

Beaucoup de câlins et de bisous.

On va bien rire et s'amuser.

Cuisine toujours ouverte.

Soirées pyjamas encouragées.

Films et maïs soufflé.

Jouer à beaucoup de jeux.

L'heure du dodo est négociable.

On lit de belles histoires.

Ce qui se passe ici, reste ici!



LES HÉROÏNES DU MOIS

Mme Champagne et
Mme Lamoureux fêtent 100 ans!



Jeanne Champagne de Welland en Ontario jure que regarder grandir ses 8 enfants (2 filles et 6 garçons), 19 petits-enfants, 32 arrière petits-enfants et 8 arrière-arrière-arrière petits-enfants, la garde heureuse et en vie. Cette grande dame demeure toujours dans sa maison entourée de visites quotidiennes de sa famille adorée.

En 1929, Mme Champagne, la 13e d'une famille de 16 enfants, quitte Saint-Magloire, Québec pour Welland. Elle s'est mariée à Roméo en 1941. Ce dernier est malheureusement décédé en 1998.

Mme Champagne est impliquée à l'église du Sacré-Coeur et fait partie des Filles d'Isabelle. Elle s'est toujours assurée de transmettre avec grande fierté sa langue et sa culture françaises.

Mme Marcelle Lamoureux arrive de Saint-Isidore-de-Prescott, situé dans l'Est ontarien, pour s'établir à Brantford avec ses 4 enfants. Sa grande fierté francophone l'amène à transformer petit à petit la ville de Brantford en un lieu où la langue et la culture françaises vibrent au maximum. Sa conviction et son engagement en tant que francophone font toute une différence!



[Lire l'article au complet](#)

Les Bouquineux

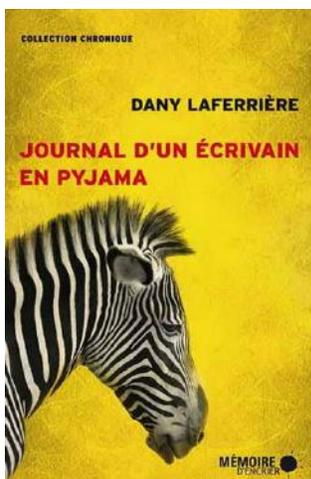
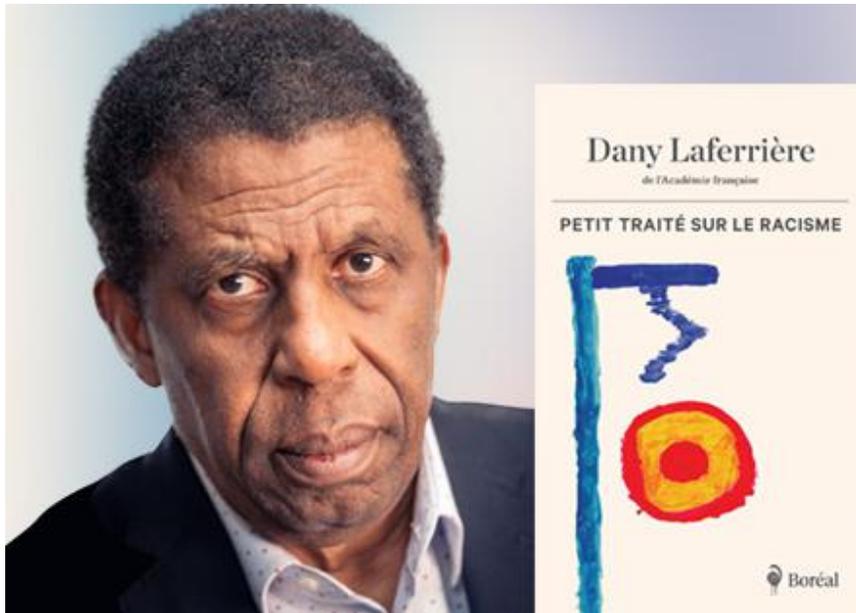
Recommandation mensuelle pour les
passionnés de la littérature — avec Denise Lavigne



L'auteur en vedette pour le mois de septembre est Dany Laferrière, un Canado-Haïtien installé à Montréal.

Son nouveau livre (juin 2021) intitulé *Petit traité du racisme* est recommandé par la Bibliothèque des Amériques. L'auteur nous invite à explorer la question du racisme à travers une centaine de petits textes qui abordent le désir, la souffrance, la musique, les couleurs, la colère et la rédemption.

Vous croiserez des gens connus comme Jean-Michel Basquiat, Angela Davis, Gordon Parks, Miles Davis, Tupac Shakur, Abraham Lincoln, Martin Luther King et René Lévesque.



J'attire également votre attention à son livre *Journal d'un écrivain en pyjama*. Il est aussi disponible à Welland en signalant lesbouquineux@gmail.com.

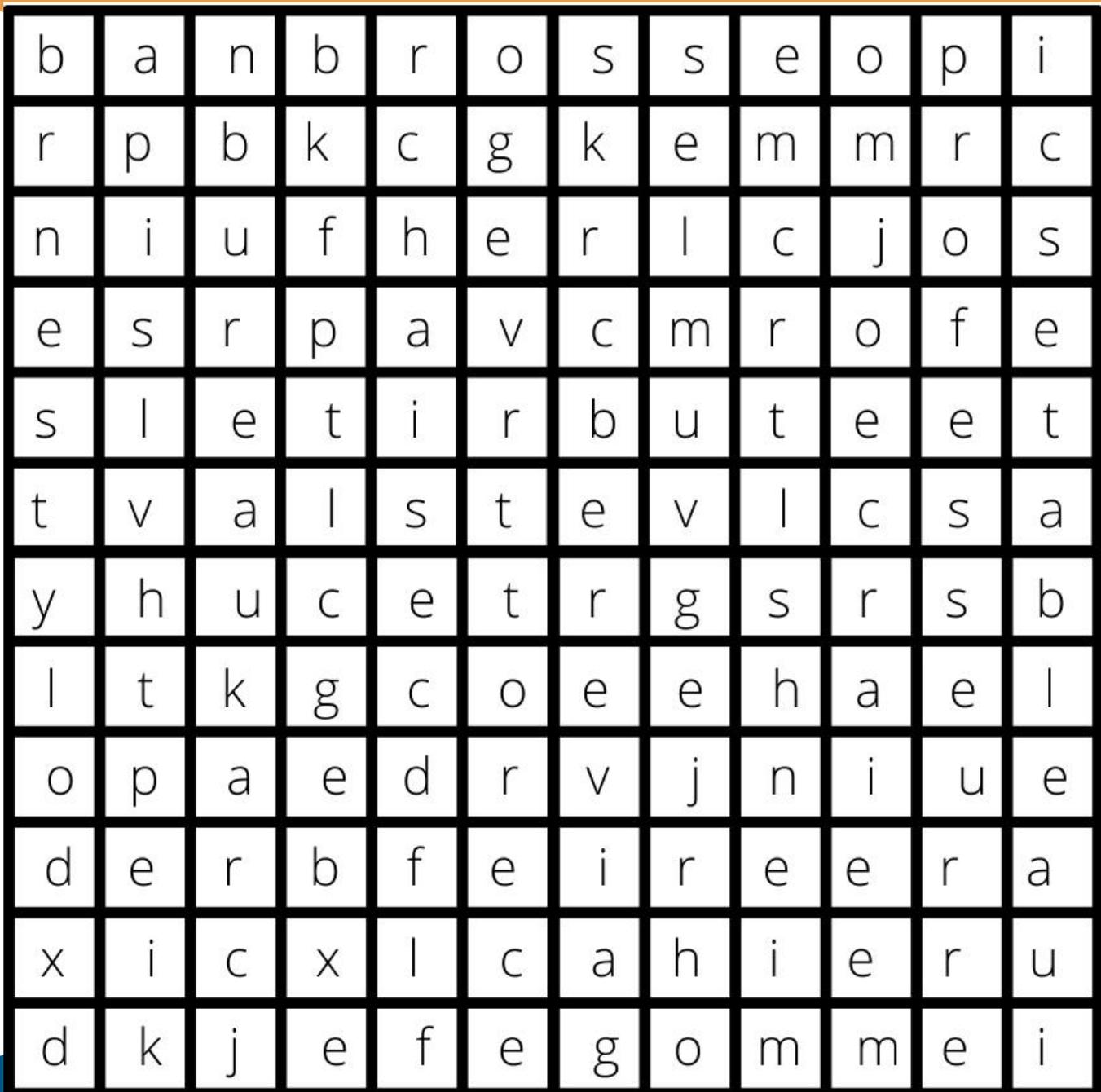
Si vous rêvez de devenir auteur ou si vous êtes comme moi passionnée par les livres, vous trouverez dans *Journal d'un écrivain en pyjama* plein de réflexions sur la lecture et l'écriture.

«Les livres ne se font pas par hasard, mais parce qu'il y a des lecteurs qui, du fond de leur chambre, les réclament en silence.» — Dany Laferrière

Je vous recommande un abonnement en ligne à la [Bibliothèque des Amériques](#).

Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com

Mot caché: Retour à l'école!



1. pupitre

2. bureau

3. stylo

4. professeur

5. élèves

6. cahier

7. livre

8. directeur

9. tableau

10. table

11. chaise

12. gomme

13. règle

14. craie

15. brosse



25 septembre

Journée du drapeau franco-ontarien



Le drapeau franco-ontarien flotte enfin à Toronto de façon permanente!

Artistes franco-ontariens à découvrir

Damien Robitaille
Il me semble

Luce Dufault
Quand les hommes
vivront d'amour

Puisez de la banque de mots pour compléter le paragraphe.

septembre vert
francophones
jeunes l'hiver
1975 fleur de lys
franco-ontarien
trille fierté

Le drapeau _____ a été créé en _____ par des _____ de Sudbury. C'est le symbole de _____ et de dynamisme des _____ de l'Ontario. À gauche, on retrouve la _____ et à la droite le _____. Ses couleurs sont le _____ qui représente l'été et nos espoirs, et le blanc pour _____ et nos défis. On fête notre drapeau le 25 _____.

RECETTES AUX RAISINS



Pains sans gluten aux raisins secs et à la cannelle

Préparation: 15 min

Cuisson: 60 min

[Voir cette recette](#)

Pommes de terre et raisins rôtis au romarin

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

[Voir cette recette](#)



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

LA JOURNÉE TERRY FOX

Le 19 septembre : un peu d'histoire



28 juillet 1958: Terrance Stanley Foy est né à Winnipeg au Manitoba.

9 mars 1977: Terry Foy apprend malheureusement qu'il a une tumeur maligne à la jambe droite. On l'ampute à 6 pouces au-dessus du genou. La veille de son opération, Terry lit un article sur un coureur amputé et rêve de courir lui aussi.

2 février 1979: Terry Fox commence à s'entraîner pour le Marathon de l'espoir, une course pancanadienne qui vise à amasser des fonds pour la recherche sur le cancer.

12 avril 1980: Terry commence le Marathon de l'espoir à St. John en Terre Neuve et au Labrador.

1er septembre 1980: Après avoir fait 5373 km de course durant 143 jours, Terry doit être arrêté puisque son cancer est revenu de manière sévère.

28 juin 1981: Terry Fox est décédé à l'âge de 22 ans.

Source principale d'information et voir comment s'impliquer

terryfox.org



La sagesse de l'âne

Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures et le fermier se demandait quoi faire.

Finalement, il a décidé que l'animal était vieux et le puits devait disparaître. De toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne.

Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à boucher le puits.

Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et se mit à crier terriblement. Puis, à la stupéfaction de chacun, il s'est tu.

Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu.

Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant: il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus.

Bientôt, chacun a été stupéfié que l'âne soit hors du puits et se mit à trotter! La vie va essayer de vous engloutir de toutes sortes d'ordures. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer.



Chacun de nos ennuis est une pierre qui nous permet de progresser.

Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais.
Ne jamais abandonner! Secouez-vous et foncez!

Rappelez-vous ces cinq règles simples pour être heureux:

Libérez votre coeur de la haine.

Libérez votre esprit des inquiétudes.

Vivez simplement.

Donnez plus.

Attendez moins.



**Bonne fête aux fleurs
de septembre
nommées Aster!**

Santé!

INFO SANTÉ

Vive les coiffeurs, les coiffeuses et les barbiers... nous vous avons tellement manqués pendant la pandémie!

Voulez-vous savoir pourquoi se faire couper les cheveux relance notre énergie?



[Lire l'article](#)

**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



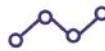
Faire du mentorat ou du
tutorat



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.



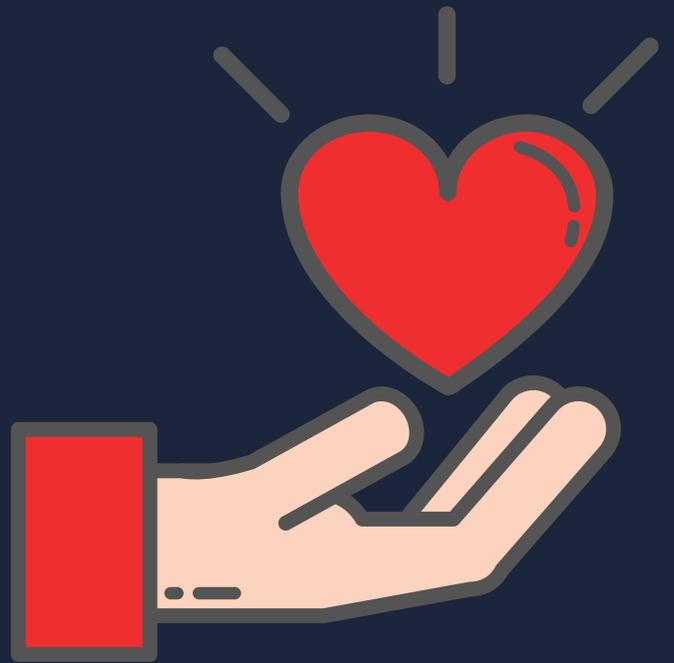
Devenir agent de réception
bénévole dans les établissements
scolaires et communautaires



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

Entité²



United Way
Niagara



United Way



**Quand vous êtes
dans le doute, faites
juste un pas en
avant!**

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**

Ampoule de réflexion: Il n'y a aucun mystère, 1 heure et 20 minutes = 80 minutes