



# LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

NOVEMBRE 2021 — BULLETIN #20

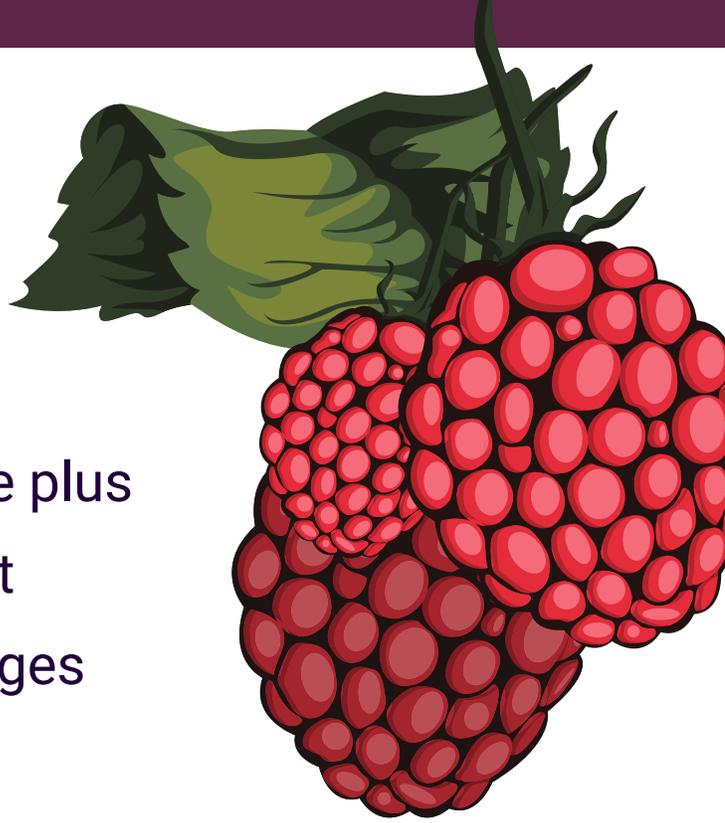


## LE PETIT MOT DE MURIEL

Je rends hommage à toutes les personnes chères à nos yeux qui nous ont quittées pendant la pandémie. Ceci n'a vraiment pas été facile pour les familles. Certains n'ont malheureusement pas eu le respect et la dignité qu'ils méritent. Mettons-les dans nos prières! 🕯️



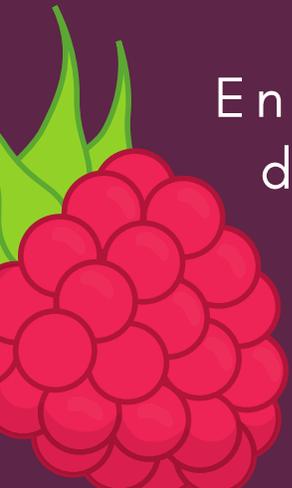
## SAVIEZ-VOUS QUE LA FRAMBOISE...



- est riche en vitamine C
- est l'un des fruits qui contient le plus de fer (0,7 mg aux 100g) qui est indispensable aux globules rouges
- est une excellente source de minéraux
- est connue pour ses antioxydants puissants
- contient du magnésium, du potassium et un taux important de calcium
- combat l'inflammation grâce à l'acide ellagique et les anthocyanes
- prévient les maladies cardiovasculaires et chroniques

La framboise est composée de petits grains nommés drupéoles.

En moyenne, une framboise est faite de 100-120 drupéoles, et chacune porte une graine à l'intérieur.



# JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ENFANT

Le 20 novembre 2021

Les enfants apprennent ce qu'ils vivent!

L'ENFANT entouré de critiques apprend à condamner.

L'ENFANT entouré d'hostilité apprend à se battre.

L'ENFANT entouré de ridicule apprend à se sentir gêné.

L'ENFANT entouré de honte apprend à se sentir coupable.

L'ENFANT entouré de tolérance apprend à être patient.

L'ENFANT entouré de soutien apprend à avoir confiance.

L'ENFANT entouré d'éloges apprend à apprécier.

L'ENFANT entouré d'honnêteté apprend la justice.

L'ENFANT entouré de sécurité apprend à avoir confiance.

L'ENFANT entouré d'approbation apprend à s'aimer.

L'ENFANT entouré d'acceptation et d'amitié apprend à trouver l'amour.



## Chanson à écouter

Prendre un enfant par la main  
de Yves Duteil

[Cliquez pour écouter la chanson!](#)



## Noms d'enfants les plus populaires en 2021

Filles: Alice, Emma, Charlie, Charlotte, Léa, Florence, Livia, Romy, Clara, Jade, Chloé, Olivia, Sophia, Mia, Amélia

Garçons: William, Noah, Thomas, Léo, Nathan, Édouard, Logan, Jacob, Arthur, Liam, Lucas, Gabriel, Raphaël, Louis, Adam

Saviez-vous que 2021 est la première génération entièrement numérique?

Le pourcentage d'enfants qui possèdent leur propre téléphone intelligent (smartphone) est à la hausse:

19 % des enfants de 8 ans

69 % des pré-adolescents de 12 ans

91 % des adolescents de 18 ans



# Ampoule de réflexion



Dans une école, six professeurs enseignent six matières différentes. Trouvez quelle matière est enseignée par chaque professeur, sachant que:

1. Les professeurs de français et de mathématiques sont du même sexe.
2. Justin est plus âgé que Nicolas, qui est lui-même plus âgé que la personne qui enseigne l'économie.
3. Tout comme Danielle, Amilia peut enseigner aussi bien les maths que l'histoire.
4. Nicolas est le père de la personne qui enseigne le français.
5. La personne qui enseigne l'anglais est la plus âgée des six.
6. Amilia est plus jeune que la personne qui enseigne les maths.

	FRANÇAIS	ANGLAIS	HISTOIRE	SCIENCES	MATHS	ÉCONOMIE
DANIELLE						
AMILIA						
MURIEL						
DENIS						
JUSTIN						
NICOLAS						

Nicolas = sciences

réponse: Danielle = maths, Amilia = histoire, Muriel = français, Denis = économie, Justin = anglais,

Le tournoi de golf de charité annuel du Fonds Foyer Richelieu Welland a bien eu lieu à Rockway Vineyards Golf Course à St. Catharines le 17 septembre 2021 et Desjardins était le commanditaire Platine.

Nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons recueilli 50 000 \$ lors de cet événement. Merci à tous nos golfeurs, nos commanditaires et à nos généreux donateurs.

Les fonds recueillis lors de cette levée de fonds serviront à financer l'agrandissement du Foyer Richelieu Welland ainsi que pour la création d'un nouveau campus de soins. Jusqu'à présent, ce tournoi nous a permis d'amasser 175 000\$ depuis les dernières cinq années, pour la construction d'un nouveau Foyer.



# VOICI LES 10 PROFESSIONS QUI RENDENT LES GENS LE PLUS HEUREUX EN 2021

selon la firme Léger



1. Dentiste



2. Courtier en immobilier



3. Coiffeur



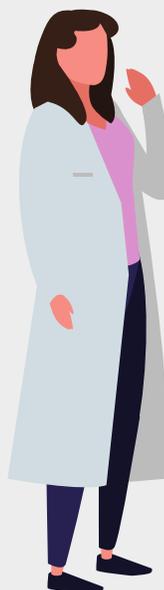
4. Travailleur autonome



5. Coach professionnel

6. Conférencier, formateur, animateur

7. Directeur



8. Pharmacien

9. Architecte

10. Comptable

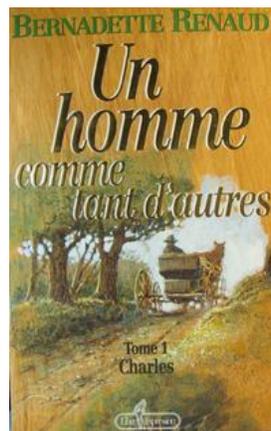


# Les Bouquineux

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



Pour votre lecture du mois de novembre, je vous recommande une trilogie intitulée **Un homme comme tant d'autres**. Les trois tomes sont disponibles à la bibliothèque Les bouquineux de l'ABC Communautaire ou à la bibliothèque municipale de Welland. Avec la température et les heures de soleil en déclin, il s'agit d'un projet de lecture parfait pour accompagner vos soirées d'automne.



L'auteure **Bernadette Renaud** brosse un portrait émouvant de ce que fut l'expérience de tant d'hommes d'autrefois, ainsi que des femmes qui les ont aimés au-delà des malentendus de la vie et du cœur. Ce récit nous plonge dans la région des Cantons de l'Est au Québec, de 1890 aux années quarante, dans l'univers de Charles Manseau. Comme tant d'autres hommes de chez nous, il verra sa vie marquée par le travail acharné, les exigences de la famille, les épreuves.



## Future bibliothèque francophone **Les Bouquineux de Welland**

La mise sur pied de la bibliothèque francophone *Les Bouquineux* en partenariat avec l'ABC Communautaire de Welland, va bon train. Grâce à la générosité des gens de la région et d'ailleurs en Ontario, nous avons déjà une collection de livres de fiction et non-fiction en français qui compte environ 1000 titres. La bibliothèque est aménagée dans un local de l'ABC Communautaire situé au **50 Dorothy St, Welland ON L3B 3V7**. Si vous avez des livres à donner vous pouvez envoyer un courriel à: [lesbouquineux@gmail.com](mailto:lesbouquineux@gmail.com) pour coordonner la cueillette. C'est un bon début et nous vous garderons au courant du progrès.

Pour communiquer avec nous: [lesbouquineux@gmail.com](mailto:lesbouquineux@gmail.com)

# RECETTES AUX FRAMBOISES



## *Carrés aux pommes et aux framboises*

Préparation: 25 min

Cuisson: 50 min

[Voir cette recette](#)

## *Scones aux framboises*

Préparation: 20 min

Cuisson: 22 min

[Voir cette recette](#)



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

# IDENTIFIEZ LES IMAGES ET ÉCRIVEZ LES MOTS



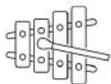
une \_\_\_\_\_  
1 2 3



un \_\_\_\_\_  
4 5



un \_\_\_\_\_  
6 7



un \_\_\_\_\_  
8 9



un \_\_\_\_\_  
10 11



un \_\_\_\_\_  
12 13 14 15



un \_\_\_\_\_  
16 17



un \_\_\_\_\_  
18 19



un \_\_\_\_\_  
20 21 22



une \_\_\_\_\_  
23 24 25 26



Maintenant, utilisez les lettres numérotées pour trouver le message mystère!

\_\_\_\_\_  
15, 6    12, 5, 1, 14, 21, 26, 9    24, 20, 3

\_\_\_\_\_  
2, 8, 10, 11, 22, 13, 17, 4, 23, 18, 16, 25, 7, 19

réponses à la fin

# Blague du jour

C'est l'histoire d'un couple âgé, marié depuis 45 ans. Ils vivent paisiblement dans un petit village dans le Nord de l'Ontario.

L'homme appelle son fils qui habite à New York et lui dit :

- Je suis désolé de gâcher ta journée, mais je dois te dire que ta mère et moi, on a décidé de se divorcer, 45 années comme ça, c'est assez!

- Mais qu'est-ce que tu racontes là papa!

- Nous ne pouvons plus rester ensemble plus longtemps, nous ne nous supportons plus et je ne veux pas en discuter davantage, je suis à bout, alors appelle ta sœur qui vit en Californie et annonce lui la nouvelle!

Et le bonhomme raccroche.

Le fils reste abasourdi et appelle sa sœur qui explose au téléphone :

« Ce n'est pas possible qu'ils divorcent comme ça, je vais m'occuper de ça ! »

Elle appelle son père immédiatement, en hurlant dans le téléphone :

« Tu ne vas pas divorcer comme ça, attends jusqu'à ce que j'arrive. Je vais appeler mon frère et nous serons chez toi dès demain matin! Jusque là, ne fais rien, ne bouge pas, TU M'AS COMPRIS? » Et elle raccroche.

L'homme raccroche lui aussi et se tourne en souriant vers sa femme :

« Et voilà, ça l'a marché ma chérie. Nous aurons les enfants avec nous pour au moins une semaine et en plus ce sont eux qui payent leur voyage! »



# HISTOIRE DU COQUELICOT



Chaque année en novembre, le coquelicot jaillit par millions sur les cols à revers et boutonniers des Canadiens et des Canadiennes. La portée du coquelicot peut être retracée jusqu'aux guerres napoléoniennes au 19<sup>e</sup> siècle, soit quelque 110 années avant même que le Canada ne l'adopte. Les archives datant de cette époque nous laissent savoir la densité avec laquelle les coquelicots fleurissaient sur les tombes des soldats dans la région des Flandres, en France. Des champs dont on disait que la terre était stérile avant la guerre ont explosé avec des fleurs de couleur rouge sang après la fin des batailles. Suite aux immenses bombardements de la guerre, les sols calcaires sont devenus riches en chaux en raison des décombres, permettant ainsi au « *popaver rhoeas* » de se développer et de prospérer. À la fin de la guerre, la chaux fut rapidement absorbée et les coquelicots se sont mis de nouveau à disparaître.

Le lieutenant-colonel John McCrae, de Guelph en Ontario, un médecin militaire canadien durant la Première Guerre mondiale, a été le premier à reconnaître le coquelicot au Canada et au sein du Commonwealth. En effet, en mai 1915, John McCrae est celui qui a griffonné sur un bout de papier le poème « *In Flanders Fields* » (« Les cimetières flamands ») le jour suivant le décès d'un ami et frère d'armes. Il était loin de se douter alors que ses 13 lignes deviendraient intronisées au panthéon des pensées les plus profondes et des cœurs de tous ceux et celles qui les liraient. Le poème de McCrae fut publié en décembre de la même année dans la revue *Punch*.

# HISTOIRE DU COQUELICOT



C'est madame Anna Guérin, une Française, qui eut l'idée du coquelicot du Souvenir, inspiré du poème de John McCrae « Au champ d'honneur ». Anna avait fondé une œuvre de bienfaisance pour aider à reconstruire les régions de France démolies par la Première Guerre mondiale, et elle fabriqua des coquelicots de tissu pour récolter des fonds.

Par la suite, Anna présenta son concept aux alliés de la France, dont le précurseur de la Légion royale canadienne, l'Association des vétérans de la Grande Guerre. L'idée fut étudiée lors d'une réunion à Port Arthur, en Ontario (aujourd'hui Thunder Bay) et fut adoptée en 1917.

Et grâce aux millions de Canadiens et Canadiennes qui chaque année en novembre arborent le coquelicot de la Légion, la petite fleur rouge est toujours là... et le souvenir de ceux et celles qui sont tombés au combat demeurent toujours vivant dans nos cœurs.



# C'est si peu de temps

Cliquez sur l'image pour écouter la chanson touchante pour le jour du Souvenir de Terry Kelly



# Rions un peu

Cliquez sur l'image



# Conseils pour simplifier la vie

1. Pour faire sortir les dernières gouttes de ketchup ou d'autres sauces, enlevez le capuchon/couvercle et faites chauffer la bouteille de 10 à 15 secondes au micro-ondes.
2. Si vous n'êtes pas trop difficile et avez peu de place dans votre valise, emportez vos vieux sous-vêtements et vos vieilles chaussettes, portez-les, puis jetez-les à la fin de votre voyage.
3. Avant de préparer des oeufs farcis, conservez les oeufs dans leur boîte avec la partie la plus large vers le haut, ce qui permet aux jaunes de rester centrés dans les blancs.
4. Pour nettoyer une casserole brûlée, remplissez-la à moitié d'eau, ajoutez 1/4 de tasse (60 ml) de bicarbonate de soude et faites-la bouillir jusqu'à ce que les aliments brûlés flottent à la surface. Lavez comme d'habitude.
5. Lorsque vous faites fondre du chocolat au bain-marie, placez le chocolat sur du papier ciré à l'intérieur de la casserole. Vous n'aurez qu'à gratter le papier pour enlever le chocolat, et vous n'aurez pas autant de casseroles à laver.



# Pensée du jour

Après un certain âge, on est comme les voitures de collection. Ce qui compte, c'est l'état de conservation et non l'année de fabrication.

-Lume



**Bonne fête aux chrysanthèmes  
de novembre! Santé!**

# INFO SANTÉ

A chaque année pendant le mois de novembre, Movember invite les hommes à se faire pousser la moustache.

## Quel est l'objectif?

Sensibiliser les gens à la santé masculine et récolter aussi des dons qui serviront à la recherche sur les cancers de l'homme comme par exemple celui de la prostate ou des testicules. Movember est également une communauté de rockstars qui récoltent des fonds et se Mo-bilisent pour faire bouger les choses en matière de santé mentale et dans la prévention du suicide chez les hommes.



La barbe et la moustache seraient idéales pour la peau. En effet, entre la diminution de l'exposition aux rayons du soleil et celle des agressions dues au rasoir, les poils vous protègent. Par conséquent, votre peau sera plus douce, moins ridée et moins sujette au cancer de la peau.

# NOVEMBRE 2021

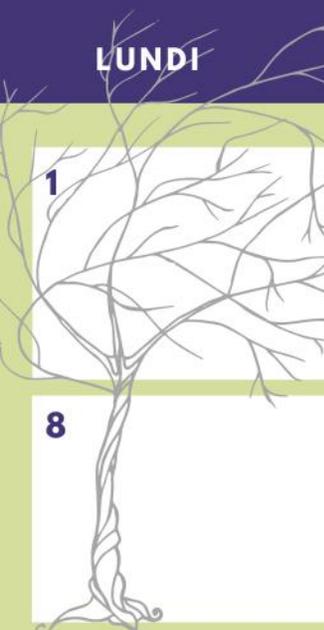
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



1

2

**16 h**  
Au-delà de l'arc-en-ciel



3

**14 h 07**  
Fonds pour communautés résilientes : séance d'encadrement

4

**13 h**  
Ton cerveau au boulot

5

8

9

**10 h**  
L'Oasis Challenge : atelier sur la pleine conscience



10

**18 h 30**  
La soirée créative



11

**11 h**  
Bien-être et santé mentale  
**13 h**  
Ton cerveau au boulot

12

**13 h**  
L'ABC du LIVE



15

**13 h**  
Pause-café pour les personnes endeuillées

16

**16 h**  
Au-delà de l'arc-en-ciel



17

**11 h**  
Dîner-causerie

18

**11 h**  
Bien-être et santé mentale  
**13 h**  
Ton cerveau au boulot

19

**13 h**  
L'ABC du LIVE



22

23

**10 h**  
Testaments et successions

24

**13 h**  
Parlez de la violence faite aux femmes

25

**11 h**  
Bien-être et santé mentale  
**13 h**  
Ton cerveau au boulot

26

**13 h**  
L'ABC du LIVE



29

**10 h**  
Groupe de lecture et de discussion



30

**16 h**  
Au-delà de l'arc-en-ciel



Inscriptions :

**<https://farfo.ca/evenements>**

\*\*\*Les informations dans ce calendrier peuvent changer sans pré-avis. SVP visitez notre site web pour les informations à jour.

Pour lire le

Clin d'oeil amical de Muriel, visitez :

<https://farfo.ca/ressources/clin-doeil-de-muriel/>



Merci à nos bénévoles

Delphine, Céline, François, Lynne et Mireille

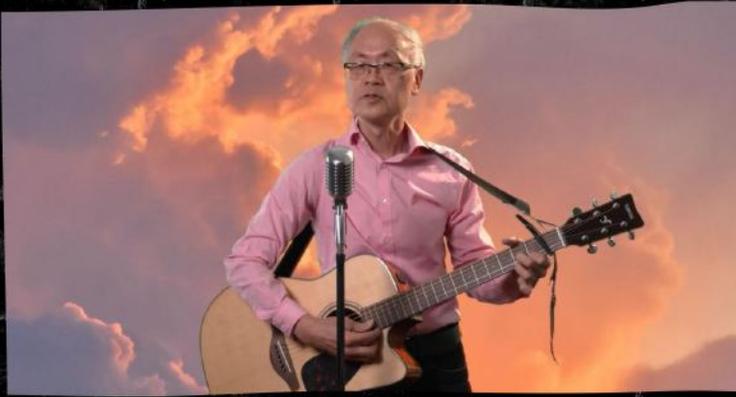
Merci à nos bailleurs de fonds



Merci à nos partenaires



An agency of the Government of Ontario  
Un organisme du gouvernement de l'Ontario



# Au Coeur des artistes 50+



Les jeudis soirs à 19 h  
[farfo.ca/en-direct](http://farfo.ca/en-direct)



# MERCI À NOS PARTENAIRES



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



**Desjardins**

[www.desjardins.com/ontario](http://www.desjardins.com/ontario)



Fonds  
**Foyer  
Richelieu**  
Welland

**MiFO**

MOUVEMENT D'IMPLICATION  
FRANCOPHONE D'ORLÉANS

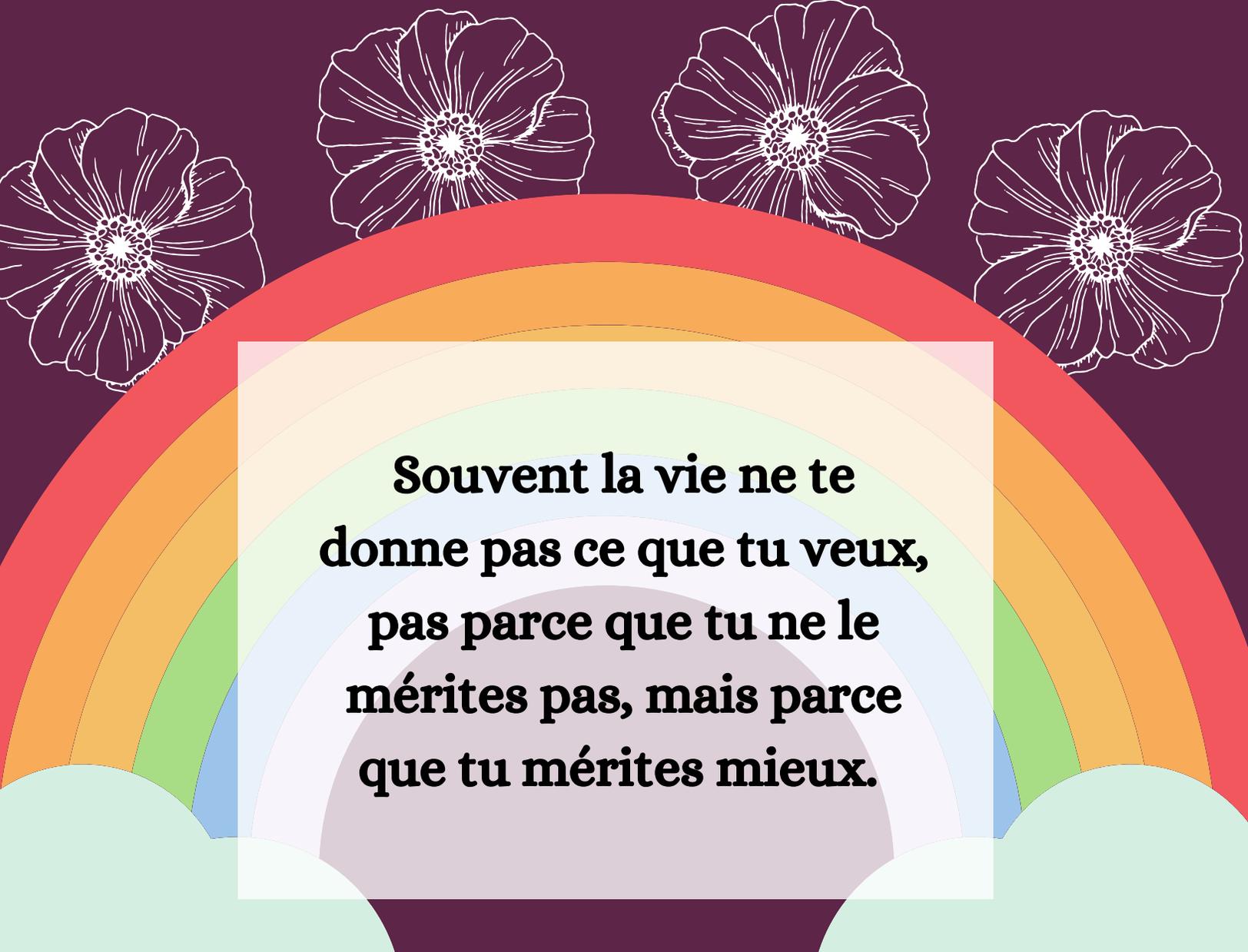
**Entité<sup>2</sup>**



**United Way**  
Niagara



**United Way**



**Souvent la vie ne te  
donne pas ce que tu veux,  
pas parce que tu ne le  
mérites pas, mais parce  
que tu mérites mieux.**

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](mailto:mthibault.mauve@gmail.com)**

réponses: une cassette, un baladeur, un accordéon, un xylophone, un poster, un microsillon, un clavier, un trombone, un disque-compact, une guitare électrique.  
Phrase mystère: La musique est extraordinaire.