

LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

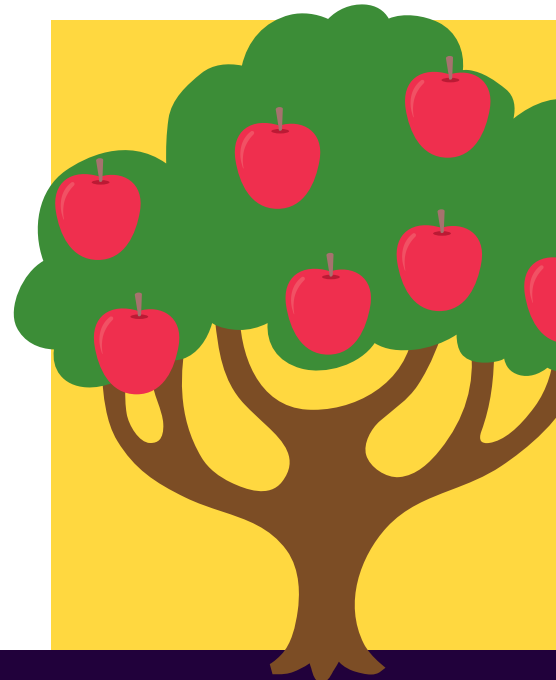
SEPTEMBRE 2020 - BULLETIN #6



UN PETIT MOT DE MURIEL

Nous voilà au mois de septembre où habituellement nous nous retrouvons ensemble pour déguster un bon repas, socialiser et reprendre notre petite routine quotidienne. Cet automne sera certainement différent mais je vais vous mettre au courant de certaines activités spéciales et vous éclairer sur la programmation de nos partenaires.

Il faut faire un petit effort de sortir de notre routine et d'oser des choses différentes. Continuez à penser positif et surtout ne lâchez pas la patate!



SAVIEZ-VOUS QUE?

La pomme est un fruit à plusieurs vertus?

Sa source de fibres aide à faciliter le transit intestinal et à le réguler de façon quotidienne.

Sa concentration de pectines et d'amidons résistants ralentissent l'activité digestive ce qui coupe l'appétit plus rapidement.

De plus, la pomme offre des bienfaits pour réduire les risques de cancer, notamment le cancer des poumons et du colon tout en agissant un peu contre le cholestérol.



**IL EST CONSEILLÉ DE CONSOMMER 5
POMMES PAR SEMAINE POUR BÉNÉFICIER DE
TOUTES SES GRANDES VERTUS!**

1958 VERSUS 2020

École

1958: Je suis instituteur, dehors il gèle, je jette des seaux d'eau dans la cour de récré pour que les élèves puissent glisser. Tout le monde est content! On prolonge les récrés.

2020: Je suis directeur, la cour est verglacée, je demande au concierge de l'école d'étendre du gros sel dans toute la cour. Les parents sont contents ! On abrège les récrés extérieures.

Vacances

1958: Après avoir passé 15 jours de vacances au bord de la mer en Floride en famille dans notre roulotte, et quand les vacances se terminent le lendemain, je repars au boulot, frais et dispos.

2020: Après 2 semaines à Hawaii, obtenues à peu de frais grâce aux « points Air Miles », je rentre fatigué et excédé par 4 heures d'attente à l'aéroport, suivies de 12 heures de vol. Au boulot, il me faut 1 semaine pour me remettre du décalage horaire.

Du lait, du beurre et des œufs

1959: Tu vas chercher du lait avec ton pot en aluminium chez le fermier, qui te dit bonjour, tu y prends du beurre, fait avec du lait de vache. Tu demandes une douzaine d'œufs frais du jour qui sort directement du poulailler. Tu paies avec le sourire, et tu sors sous un beau soleil. Le tout a demandé 10 minutes.

2020: Au supermarché, tu prends un carrosse dont une roue est coincée et qui le fait aller dans tous les sens. Tu cherches le rayon laitier pour choisir parmi 12 marques de beurre. Enfin, tu cherches la date "meilleure avant" sur l'emballage. Pour le lait, il faut choisir entre du lait, 0% 1% 2% 3%, avec ou sans vitamines, du lait bio, ou soya, etc. Avec la date d'emballage la plus éloignée. Pour les œufs: Après avoir choisi parmi les 20 sortes de formats d'emballage, tu cherches la date de la ponte et tu vérifies qu'ils ne soient pas cassés. Tu fais la queue à la caisse. La dame devant toi a pris un item qui n'a pas de code-barre. La caissière appelle un commis, alors tu attends. Puis toujours avec ce carrosse, tu sors pour chercher ton auto sous la pluie. Enfin après avoir chargé la voiture, il faut rapporter le carrosse pourri, et là, tu vois qu'il est impossible de récupérer ta pièce de 1 dollar dans la p'tite fente...Tu reviens à ta voiture sous la pluie qui a redoublé. Cela fait plus d'une heure que tu es parti.

L'ÉLASTIQUE



Inventé en Angleterre en 1845 par Stephen Perry, il est fait à partir de caoutchouc et de latex. Il se vend en plusieurs grandeurs.

En 1923, William H. Spencer se procure des pneus de marque *Goodyear* avec lesquels il patente des élastiques en forme de cercle. Il réussit à convaincre les entreprises de journaux qu'il est mieux de rouler le journal et de l'entourer d'un élastique pour ne pas qu'il s'envole au vent dans le quartier des gens. Par la suite, l'élastique est adopté comme outil dans le secteur agricole et industriel pour ensuite devenir un produit du consommateur de tous les jours.

Un fait intéressant est que l'élastique suit la règle thermodynamique opposée; il rétrécit lorsqu'il est exposé à la chaleur et s'allonge lorsqu'il est au froid.

À visionner: 25 utilisations
géniales de l'élastique



CASSE-TÊTE

Denis sait qu'il a un rendez-vous médical au cours du mois de septembre, mais il a oublié la date exacte.

Encerclez-la sur le calendrier sachant que:

- c'est un jour de semaine donc du lundi au vendredi
- la date ne comporte pas le chiffre 1
- la date est un nombre impair
- la date se situe dans la première moitié du mois
- ce n'est pas un mardi.

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Lecture Gratuite

Obtenez un numéro du nouveau magazine *Notre Temps*.

Il suffit de suivre les étapes et de valider.

[Cliquez pour obtenir](#)



RIONS UN PEU



UN PETIT EXERCICE PRATIQUE

Lisez le texte suivant. Tracez une croix (†) sous chaque « e » majuscule et minuscule, et un triangle (▲) sous chaque « o » majuscule et minuscule. Ensuite, comptez le nombre de (†) et de (▲).

Réponses à la fin du bulletin.

À la recherche du calme intérieur, de l'harmonie et du bonheur, l'homme souhaite une vie sans problème. Face à soi et à l'entourage, la nervosité et l'agressivité trouvent des excuses dans l'abondance des problèmes. On envie le bonheur du voisin et on le suppose né sous une bonne étoile, comblé par un généreux destin. Mais les problèmes sont le piment de la vie. Sans problème, la vie stagnerait. C'est en maîtrisant les problèmes que l'individu grandit. Il est dit dans Faust: « et je dirai à l'Instant, dure donc encore, tu es si beau. » C'est l'instant où Faust a pour ainsi dire maîtrisé tous ses problèmes. Il n'a alors plus rien à faire. Sa vie est accomplie, la vie est finie. Méphisto peut venir le chercher. Il ne faut donc pas souhaiter aucun moment sans problème; ce serait le moment de la mort. Mécontentement, désespoir, dépression ne sont pas dus aux problèmes, mais à notre attitude face à eux, à l'importance que nous leur attribuons. Les problèmes sont individuels. Ce qui hier encore constituait un problème est aujourd'hui oublié. Il n'existe donc pas de problème sui generis, mais seulement la valeur que nous leur donnons.

Nombre de (†) _____

Nombre de (▲) _____

RECETTES POUR CUISINER LES POMMES

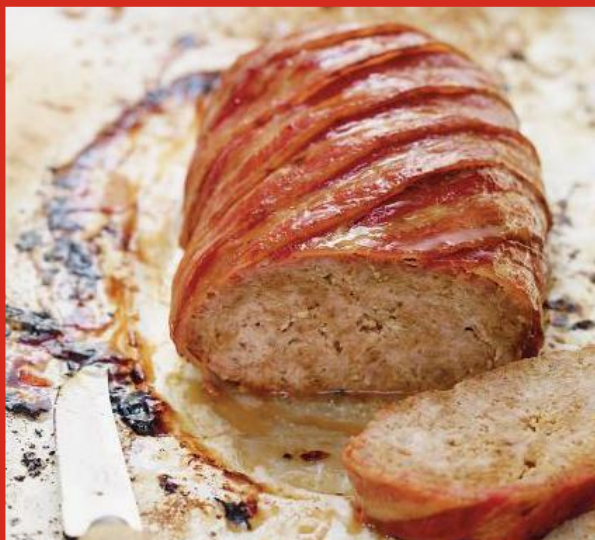


Carrés aux pommes

Préparation 25 Min

Cuisson 55 min

[Voir cette recette](#)



Pain de viande au porc et aux pommes

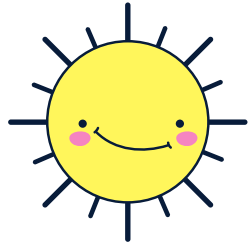
Préparation 15 Min

Cuisson 1h10 min

[Voir cette recette](#)

[Pour voir plus de recettes aux pommes, cliquez ici](#)

CHANSONS SOLEIL



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

Il est où le bonheur - Christopher Mae



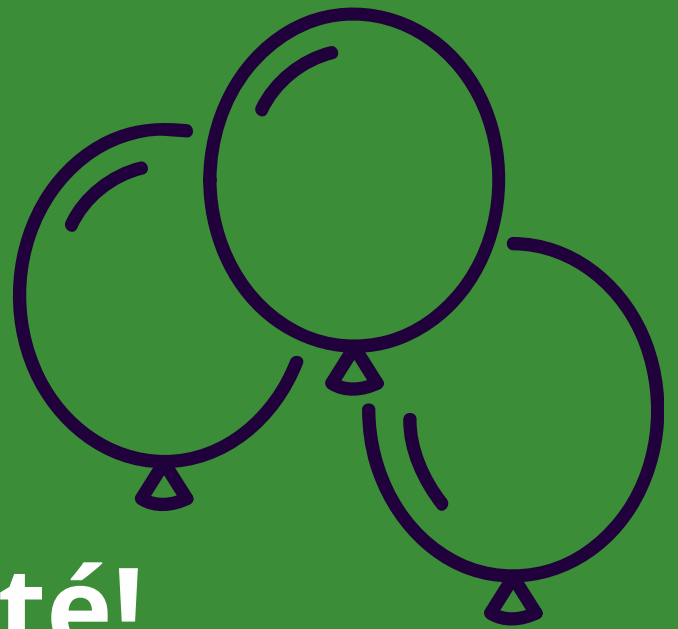
Hallelujah - Wuauquikuna



Oublie pas ton masque - IGA x Bleu Jeans Bleu



**Bonne fête
aux aînés de
septembre! Santé!**



**C'est à ton tour Mme Muriel le 18
septembre de te laisser parler d'amour!**

INFO SANTÉ

Notre testament est la dernière lettre d'amour à ceux qu'on aime.

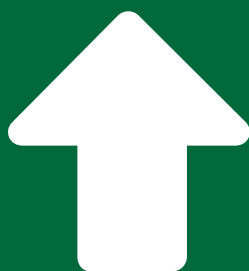
Connaissez-vous les divers types de testaments et ce qui fait qu'un testament soit valide en Ontario?



[Cliquez ici pour obtenir de l'information sur le testament](#)

LE 25 SEPTEMBRE...

C'EST LA FÊTE DU DRAPEAU!



**Cliquez sur le drapeau franco-ontarien
pour connaître son origine
et son histoire!**

Quiz de la francophonie

1. Quels sont les 2 couleurs de la francophonie?

2. Quelle est la date de la fête du drapeau franco-ontarien?

3. À quelle université et ville a été créé le drapeau franco-ontarien?

4. Que signifie le vert et le blanc du drapeau franco-ontarien?

5. Quelle fleur représente les francophones?

6. Quel est l'accessoire porté par les francophones lors d'une soirée folklorique?

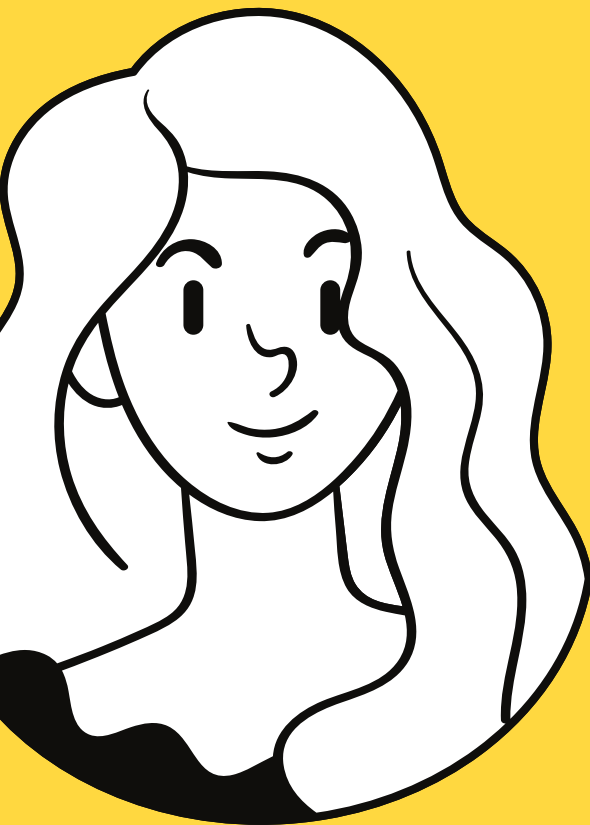
7. Nommez la tarte traditionnelle des francophones pendant Noël?

8. Les francophones vont à cet endroit en mars/avril pour se sucrer le bec?

DEVINETTES

Comment appelle-t-on un mouton sans pattes?

Réponse:
Un nuage



Comment se nomme la Barbie la plus poilue?

Réponse:
Barbie Chette

Les 3 « C » de la vie

Choix, Chance et Changer

Tu dois faire le choix

de prendre une chance

sinon rien ne va jamais changer!

Merci aux travailleurs de première ligne!

Merci pour tous ceux et celles dans
le domaine de la santé qui
prennent bien soin de nous.
Ils sont les anges de notre santé!

NOUVELLE PROGRAMMATION

Le Centre de Santé Hamilton/Niagara recommence lentement mais sûrement sa programmation en personne à l'automne.

En effet, vous pourrez faire des exercices, faire appel aux soins dentaires et peut-être retourner au cinéma *Le Coin à Justin*.

Bien sûr, des consignes et des directives claires et précises, approuvées par la santé publique, seront mises en place pour le bien-être et la sécurité de chacun d'entre nous. Restez donc à l'écoute de la publicité concernant cette bonne nouvelle!

Il y a également plusieurs ateliers et sessions d'activités par Zoom. Inscrivez-vous! N'hésitez pas de demander de l'aide pour vous familiariser avec Zoom — La Farfo et le Centre de Santé peuvent vous aider!



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
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!**



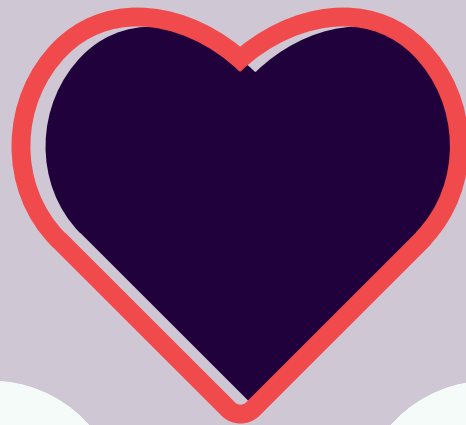
HAMILTON | NIAGARA
**Centre de santé
communautaire**
Votre bien-être, notre raison d'être!

Entité²

Ça va bien aller



**Sois contagieux de bonheur et d'amour
afin de contaminer le plus de gens
possible pour qu'ils deviennent de plus
en plus heureux!**



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