



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

NOVEMBRE 2022 – BULLETIN #30



LE PETIT MOT DE MURIEL

Le mois de novembre est considéré comme le mois le plus triste de l'année. C'est un mois qui nous rappelle les personnes chères que nous avons perdues....nos coeurs sont brisés.

Souvenons-nous par contre que ces mêmes personnes veulent que nous continuons notre vie et que nous soyons des rayons de soleil! 

La vie est trop courte et il faut profiter de chaque moment au maximum. N'oublions pas que la vie ne se mesure pas par le nombre de respirations prises mais par le nombre de moments avec les gens que l'on a aimés et que l'on aime qui nous ont coupé le souffle! 

LE BINGO – À DÉCOUVRIR



- Le bingo est originaire d'Italie et est issu de Lo Giuoco del Lotto d'Italia, la loterie nationale italienne, qui est jouée depuis 1530.
- Edwin S. Lowe, un vendeur de jouets de New York a travaillé avec Carl Leffler, un professeur de mathématiques de l'Université de Colombie (Columbian) pour inventer 6000 combinaisons de cartes de bingo.
- Les cartes de bingo ont été utilisées pour la première fois par les Allemands dans les années 1800 comme outil pédagogique spécialement conçu pour aider les élèves à apprendre facilement les tables de multiplication.
- Certains prétendent que Carl Leffler est malheureusement devenu fou après avoir créé au moins 6000 combinaisons de cartes de bingo avec des groupes de numéros non répétitifs.
- Les cartes de bingo utilisées aux États-Unis diffèrent de celles utilisées au Royaume-Uni. Ce dernier nomme ces cartes "Housie".
- Les statistiques démontrent que l'Amérique du Nord dépense plus de 90 millions de dollars sur les cartes de bingo par semaine.
- Selon un calcul, il y a en fait 552 446 474 061 128 648 601 600 000 de combinaisons de numéros possibles dans une carte de bingo.

SAVIEZ-VOUS QUE LE MIEL...

- Régule la glycémie
- Réduit le stress métabolique
- Favorise la récupération du sommeil
- Est un bon traitement de la constipation
- Améliore la fonction cérébrale
- Traite l'acné et dermatite
- Répare les blessures, les brûlures et les ulcères
- Un excellent hydratant pour la peau



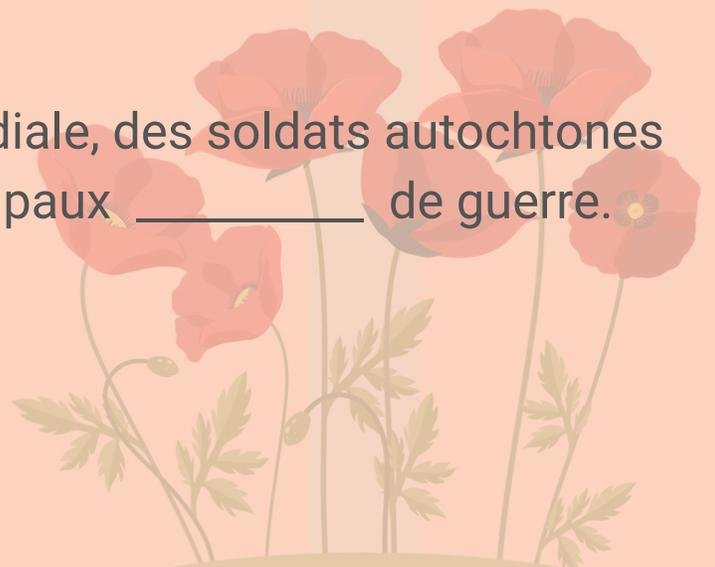
FAITS FASCINANTS SUR L'ABEILLE

- L'abeille a deux estomacs! Le premier pour digérer et le deuxième pour stocker le nectar
- Pour produire 450g de miel, l'abeille visite environ deux millions de fleurs et volent 80 000 km
- Les abeilles pollinisent 80% de toutes les plantes à fleurs au monde!
- Ce ne sont pas toutes les abeilles qui piquent! Les abeilles de miel mâles n'ont pas de dard!



Quiz sur le jour du souvenir

1. Le Monument commémoratif de guerre du Canada a été inauguré en 1939 par _____ le roi George VI.
 - a. sa majesté
 - b. sa Majesté
 - c. Sa Majesté
2. Le Monument commémoratif de guerre du Canada s'élève au cœur du _____ d'Ottawa.
 - a. centre ville
 - b. centre-ville
 - c. centreville
3. À l'origine, le jour du Souvenir commémorait uniquement la fin de la _____.
 - a. première Guerre mondiale
 - b. première Guerre Mondiale
 - c. Première Guerre Mondiale
4. Le coquelicot poussait sur la majeure partie du front occidental de la Première Guerre mondiale. De quel côté ce front est-il situé?
 - a. à l'est
 - b. à l'ouest
5. Pendant la Première Guerre mondiale, des soldats autochtones ont combattu dans tous les principaux _____ de guerre.
 - a. théâtres
 - b. cinémas
 - c. opéras



Journée internationale de l'homme

Le 19 novembre



Faits

- La première journée internationale de l'homme a été créée le 7 février 1992 par le professeur Thomas Oaster.
- Jerome Teelucksing a choisi la journée du 19 novembre en hommage à l'anniversaire de son père. Il souhaite "lutter pour l'égalité des sexes et tenter de supprimer l'image négative et stigmatisée qui est associée à l'homme dans notre société".

Objectifs

- **Promouvoir** les modèles masculins ; pas uniquement les stars de cinéma et les vedettes du sport, mais les ordinaires comme les hommes de classe ouvrière qui vivent leurs vies de façon honorable et honnête
- **Célébrer** les contributions positives des hommes à la famille, à la société, à la communauté, au mariage, aux soins des enfants et à l'environnement
- **Se concentrer** sur le bien-être et la santé des hommes ; émotivement, socialement, physiquement, sexuellement et spirituellement
- **Dévoiler** la discrimination contre les hommes ; dans les secteurs des services sociaux, des attitudes sociales, des attentes, de la loi et des sanctions judiciaires
- **Améliorer** les relations entre les sexes et promouvoir l'égalité

On se souvient!

Guy Lafleur

Guy Damien Lafleur, né le 20 septembre 1951 à Thurso dans la province de Québec au Canada et mort le 22 avril 2022 à Kirkland également au Québec, était un joueur professionnel canadien de hockey sur glace, surnommé le « Démon blond » ou « Flower » par ses coéquipiers.



Reine Élisabeth

Élisabeth II, née le 21 avril 1926 à Londres et morte le 8 septembre 2022 au château de Balmoral, était la reine du Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord et des autres royaumes du Commonwealth du 6 février 1952 à sa mort.

Olivia Newton-John

Olivia Newton-John est une chanteuse et actrice australo-britannique née le 26 septembre 1948 à Cambridge et morte le 8 août 2022 en Californie du Sud.



Mike Bossy

Michael Dean Bossy, dit Mike Bossy, est un joueur professionnel canadien de hockey sur glace qui évoluait au poste d'attaquant. Né le 22 janvier 1957 à Montréal et mort le 15 avril 2022 à Montréal.

mot caché



l	i	b	e	r	t	e	n	w	i	e	v
t	s	o	l	d	a	t	s	a	f	r	e
g	h	y	h	w	f	n	a	n	g	e	t
c	o	q	u	e	l	i	c	o	t	h	e
a	c	a	n	a	d	a	r	v	r	y	r
p	o	p	a	i	x	r	i	e	a	g	a
l	u	b	r	a	v	e	f	m	d	t	n
b	r	a	m	a	n	s	i	b	i	m	e
e	a	h	e	r	o	s	c	r	t	e	k
n	g	u	e	r	r	e	e	e	i	r	i
y	e	a	e	f	e	v	t	u	o	c	m
c	s	s	e	s	o	u	v	e	n	i	r

héro
vétéran
paix
brave

coquelicot
sacrifice
liberté
Canada

soldat
se souvenir
merci
tradition

novembre
courage
guerre
armée

La journée internationale de l'enfant - 20 novembre



Pensée d'une mère à son fils

Mon fils, je t'aime!

Tu grandis et tu apprends, tu te bats et tu te cherches, mais il est important en même temps que tu poursuives tes propres buts sans te laisser détourner de ton chemin. Il te faudra du temps pour te découvrir et comprendre ce que tu attends de la vie...

Mon fils, tu grandis et tu apprends, tu te bats et tu te cherches mais moi, je sais que les étapes qui jalonnent ton voyage te mèneront sur la bonne route. Quoi qu'il arrive dans l'avenir, je t'épaulerai toujours dans ta quête du bonheur et du succès, et tu peux toujours compter sur mon amour et mon soutien.

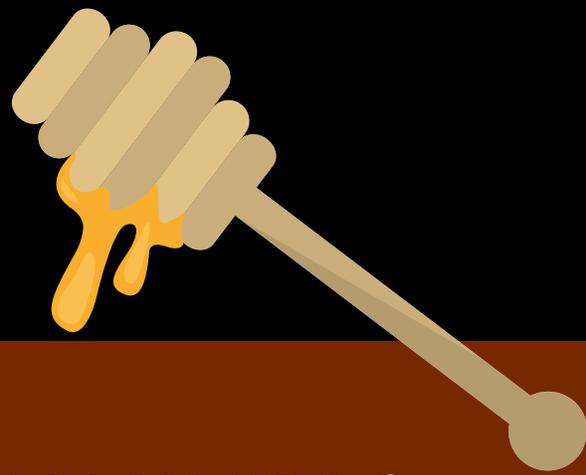
Blague du jour



Un médecin, terriblement myope, casse ses lunettes au moment où son assistante fait entrer une aînée dans son cabinet. Complètement dans le brouillard, il écoute sa cliente décrire ses symptômes puis lui ordonne de se déshabiller. À tâtons, il entreprend de l'examiner :

- Oh ! Oh ! fait-il, je n'aime pas ça. On sent beaucoup trop vos côtes.
- Voyons, docteur, dit la patiente, soyez sérieux ! Et cessez de vous amuser avec ce store vénitien.

RECETTES AU MIEL



PAIN AU MIEL & CRÉMAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Préparation: 25 min

Cuisson: 45 min

[Voir cette recette](#)

BROCHETTES DE POULET AU MIEL

Préparation: 20 min

Cuisson: 16 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes au miel](#)

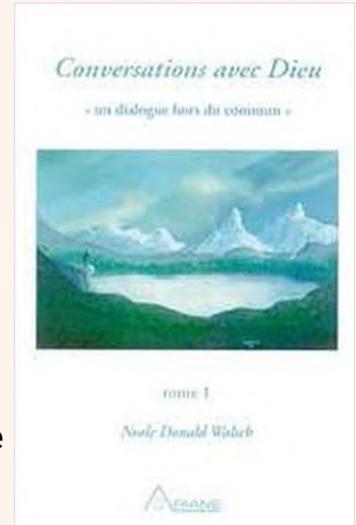
La Bibliothèque Soleil

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

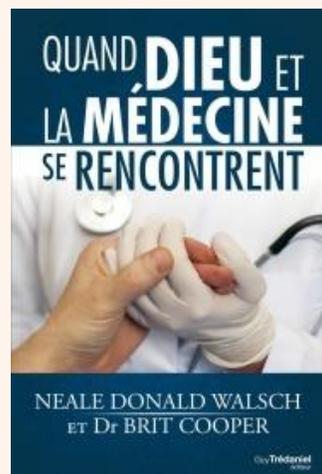


Conversation avec Dieu

"J'ai entendu pleurer ton cœur. J'ai vu chercher ton âme. Je sais à quel point tu as désiré la Vérité. Tu en as crié de douleur et de joie. Sans fin tu m'as imploré : montre-moi, explique-moi, révèle-moi qui je suis. Je le fais ici, en termes si clairs que tu ne pourras mal les comprendre, en un langage si simple que tu ne pourras t'y perdre, en un vocabulaire si ordinaire que tu ne pourras t'égarer dans le verbiage. Alors, vas-y. Demande-moi tout. Tout. Je tâcherai de t'apporter la réponse. Pour cela, j'utiliserai tout l'univers. Alors, sois attentif. Ce livre est loin d'être mon seul outil. Tu peux poser une question, puis poser ce livre. Mais observe, écoute les paroles de la prochaine chanson que tu entendras, l'information du prochain article que tu liras, le synopsis du prochain film que tu regarderas, la phrase fortuite de la prochaine personne que tu rencontreras ou le murmure de la prochaine rivière, du prochain océan, de la prochaine brise qui te caressera l'oreille. Tous ces procédés sont miens ; toutes ces avenues me sont ouvertes. Si tu écoutes, je te parlerai. Je viendrai à toi si tu m'invites. Je te montrerai que j'ai toujours été là. De toutes les façons."



Quand Dieu et la médecine se rencontrent



"Les guérisons exceptionnelles ont-elles une explication d'ordre spirituel ? Les opérations chirurgicales à cœur ouvert et la dissection de cadavres peuvent-elles enseigner quoi que ce soit sur l'âme aux étudiants en médecine ? Que penser de l'euthanasie d'un point de vue spirituel ? Existe-t-il un point de convergence entre la spiritualité et la réalité physique, là où les deux ne feraient plus qu'un ? Y a-t-il une place pour Dieu dans notre système médical moderne ? Pour répondre à ces questions, une jeune médecin canadienne - en quête de réponses sur ces thématiques - et Neale Donald Walsch, ont entamé un dialogue passionnant pendant plusieurs mois, pour explorer les points de rencontre entre Dieu et la médecine."

Ces deux livres de Neale Donald Walsch et Dr Brit Cooper sont disponibles à la Bibliothèque Soleil au 72 rue Empire, Welland.

"La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps."

Bonne lecture!

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

Chanson Soleil

Cliquez sur l'image pour écouter

**À tous ceux qu'on aime par
Frédéric François**



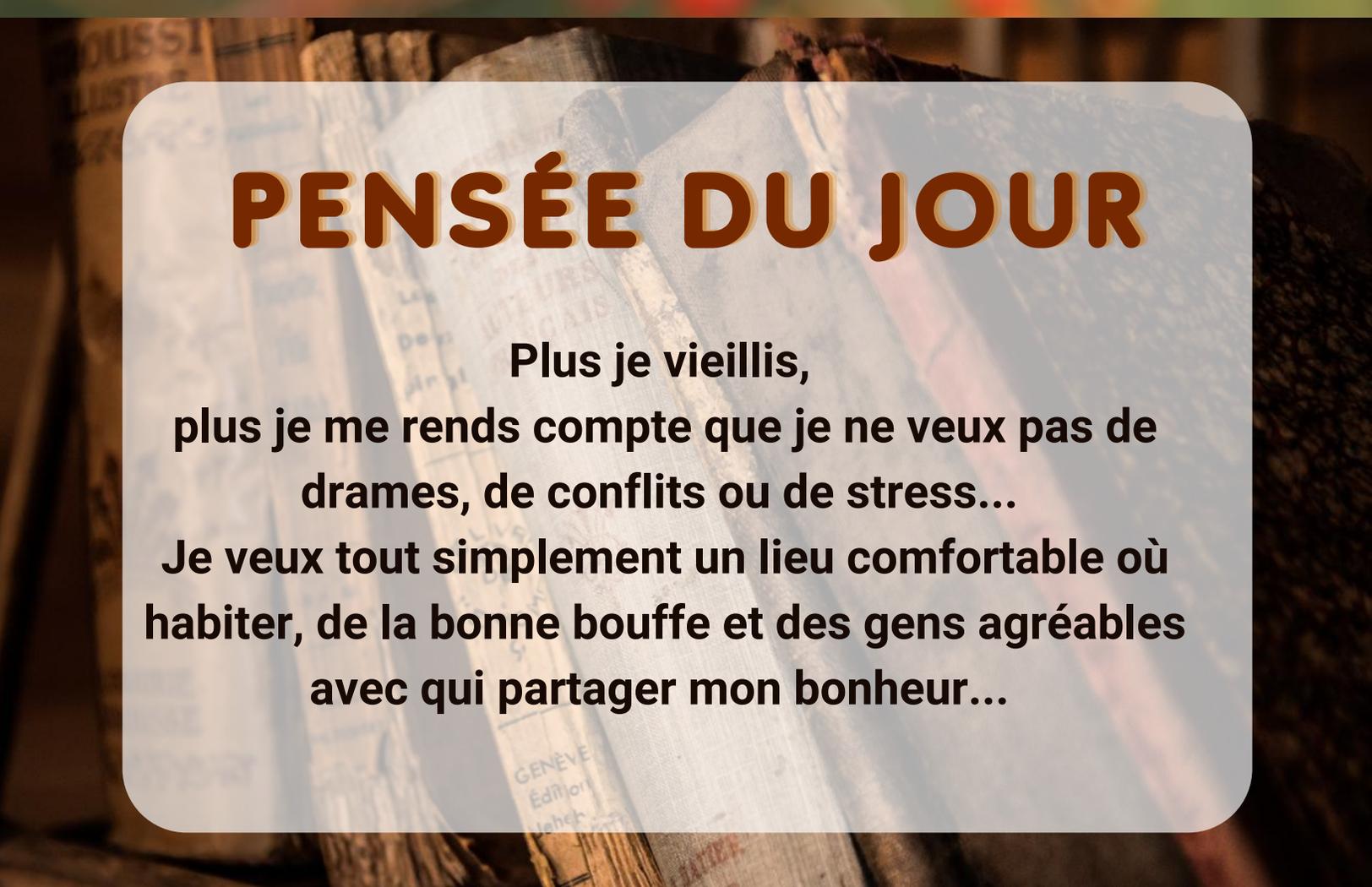
Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner





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



PENSÉE DU JOUR

**Plus je vieillis,
plus je me rends compte que je ne veux pas de
drames, de conflits ou de stress...
Je veux tout simplement un lieu confortable où
habiter, de la bonne bouffe et des gens agréables
avec qui partager mon bonheur...**

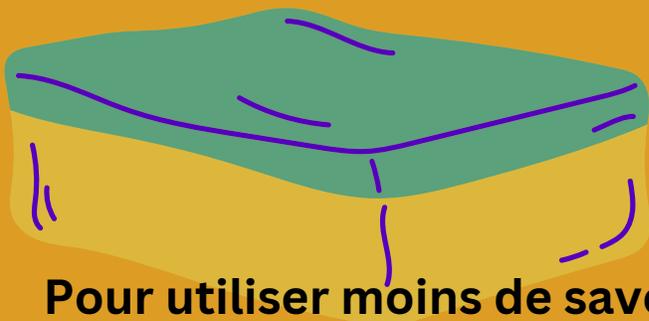
Le Mondial des Records 2022 (Guinness World Records)



Le plus vieux chien, un chihuahua nommé Pebbles est décédé à 22 ans.



La femme la plus grande au monde, Rumeysa Gelgi a 215.16 cm (7'0.7") de hauteur



Trucs de grand-maman

Pour utiliser moins de savon en faisant votre vaisselle, faites un trou dans votre éponge et versez le produit à vaisselle dans le trou! Ceci permet d'utiliser une toute petite quantité de liquide.

On conserve généralement les bananes sur le comptoir. Les bananes vertes mûriront rapidement si vous les placez à côté d'une banane déjà mûre. Par contre, vous conserverez plus longtemps les bananes si vous les enveloppez dans du papier journal et les rangez au réfrigérateur. La pelure va noircir, mais l'intérieur de la banane cessera de mûrir.

INFO SANTÉ

4 aliments à éviter le soir si on veut avoir une bonne nuit de sommeil



1. Les pâtes et autres féculents à haut indice glycémique. Sources importantes d'hydrates de carbone (la molécule du sucre), leur consommation est recommandée lors de l'activité physique, mais elles sont à éviter particulièrement lors du dernier repas de la journée puisque l'énergie qu'elles procurent se transforme en graisse si elle n'est pas dépensée. De plus, si on les accompagne de fromage, on ne rend doublement pas service à notre organisme puisque de par leur apport en graisses, ils sont difficiles à digérer et peuvent entraîner une réaction inflammatoire de l'estomac. C'est également parce qu'ils contiennent un acide aminé, la « tyramine » qui diminue la production des hormones régulatrices du sommeil, qu'il est préférable de les consommer à d'autres moments de la journée.

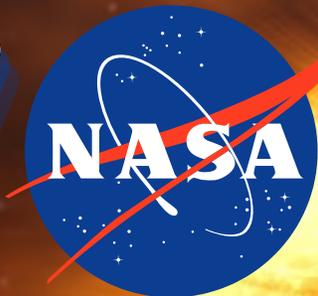
2. Les protéines surtout celles contenues dans la charcuterie. En consommer le soir n'est vraiment pas recommandé parce que la charcuterie est très calorique ce qui peut ralentir le métabolisme et entraîner une prise de poids.

3. Le chocolat noir: il stimule notre système nerveux et permet de maintenir notre cerveau en activité plus longtemps.

4. Les aliments qui entraînent des brûlures, des reflux acides et des maux d'estomac entrent dans la liste, comme les épices et légumes de la famille des crucifères (navet, radis, brocolis, chou-fleur, etc.) qui favorisent la production de gaz et une lourdeur vraiment peu favorable à l'assoupissement.

(Source: Pourquoi Docteur)

WOW!



Le 8 octobre 2022, l'Administration nationale de l'aéronautique et de l'espace (NASA) a réussi pour la toute première fois de changer la trajectoire d'un atéroïde à l'aide d'un de ses vaisseaux spatiaux. Le projet, surnommé DART ouvre un monde de possibilités dans la protection de notre planète contre les débris de l'espace.

A woman with blonde hair and glasses is sitting on a couch, looking at a tablet computer. A large green L-shaped graphic is overlaid on the right side of the image.

Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier

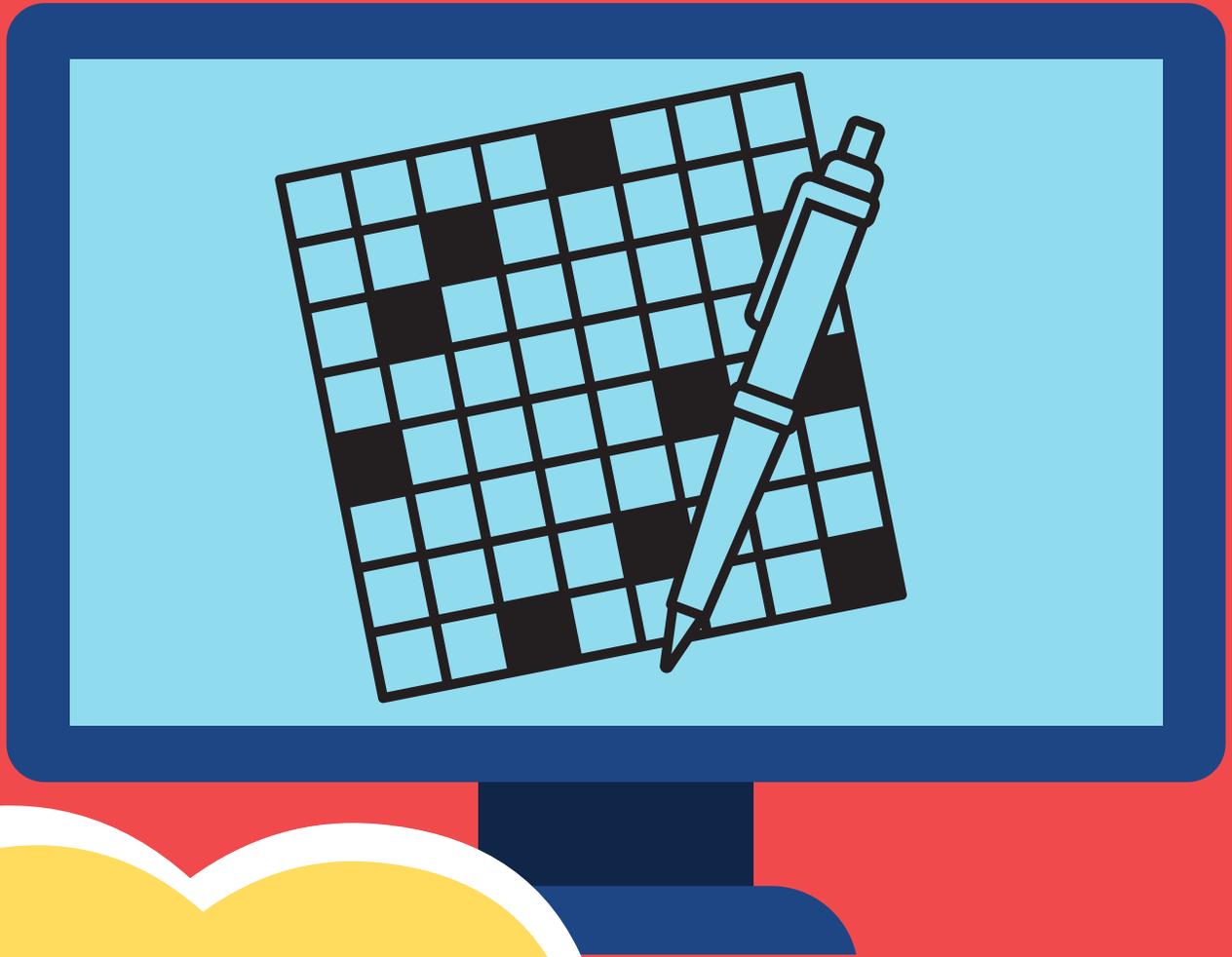
Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.

desjardins.com/abus-financiers

 **Desjardins**

MOTS CROISÉS

GRATUITS EN LIGNE



***1 NOUVEAU
MOT CROISÉ
PAR JOUR!***

**[Cliquez ici](#)
[pour jouer](#)**

AMPOULE DE RÉFLEXION

Citation camouflée: Dans la grille, rayez les mots en suivant toutes les instructions à la lettre!

Assemblez ensuite les mots restants, dans l'ordre d'apparition, pour découvrir une citation.

1. Rayez tous les mots de deux lettres.
2. Rayez tous les mots qui commencent et se terminent par la même lettre.
3. Rayez tous les mots qui contiennent la suite de lettres *mer*.
4. Rayez tous les mots qui riment avec *chandail*.
5. Rayez tous les mots qui désignent un moyen de transport.

on	sous	tous	si
aimer	lequel	avion	amer
train	rail	je	les
amertume	la	suis	médailles
paradis	camion	rester	voiture
non	de	travail	et
canaille	sans	bateau	nation
ont	merci	été	leurs
ne	frontières	mercredi	bail
bicyclettes	elle	or	ramer

Citation d'Edward Albee:

MERCI À NOS PARTENAIRES



www.desjardins.com/ontario



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

EXCELLENCE
TRANSPARENCE
IMPUTABILITÉ
COLLABORATION

Entité 
ÉRIÉ ST.CLAIR/SUD-OUEST



Venture Niagara
Entreprise Niagara
Community Futures Development Corporation
Société d'aide au développement des collectivités

Foyer 
Richelieu
Welland



WELLAND



Entité²



RETRAITE
en ACTION

Société
Alzheimer
Society
CANADA

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



COLLÈGE BORÉAL
éducation • innovation • recherche

Vous avez raté un exemplaire du Clin d'Oeil amical?

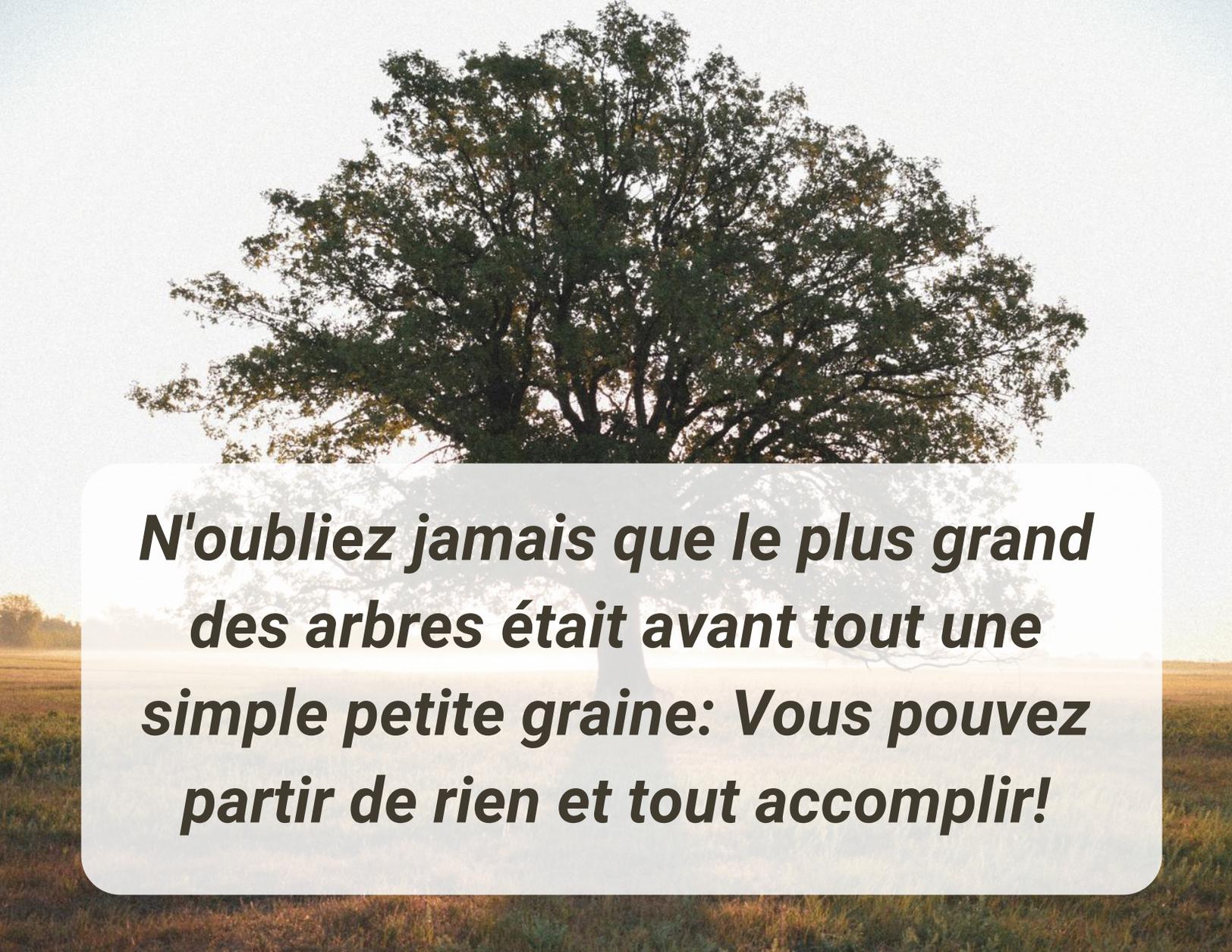
Retrouvez-les ici en cliquant sur le logo



Procurez-vous également le VIVRE+

Cliquez sur le magazine pour y accéder





***N'oubliez jamais que le plus grand
des arbres était avant tout une
simple petite graine: Vous pouvez
partir de rien et tout accomplir!***

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**