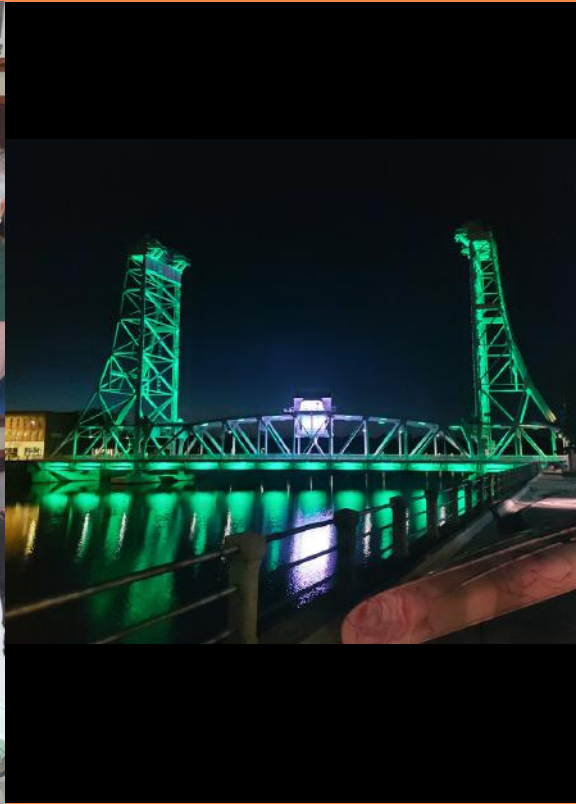






LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

OCTOBRE 2022 – BULLETIN #29



LE PETIT MOT DE MURIEL

Le mois d'octobre est reconnu comme le mois de reconnaissance et de gratitude. **MERCI** mille fois merci, ce mot que l'on dit même tout petit! comme le dit si bien la chanson! **MERCI** pour ma santé, ma famille, mes amis, mes collègues et vous mes aînés de mon coeur!! Je suis bénie et privilégiée de vous côtoyer et de travailler avec vous. Vous êtes définitivement mes rayons de 

J'en profite aussi pour féliciter mon fils aîné Justin Gauthier qui vient d'unir officiellement sa destinée à sa belle petite Danielle Lavigne! Quel beau cadeau pour une maman! 

Souriez à la vie et la vie vous sourira aussi! 



JOURNÉE MONDIALE DES PÂTES

25 octobre

Il ne peut y avoir aucune erreur quand il s'agit de pâtes. Qu'il s'agisse de cuisiner pour votre famille, d'organiser une fête d'anniversaire pour vos enfants et petits-enfants, les pâtes plaisent totalement aux gens en raison des combinaisons de saveurs et de la polyvalence sans fin. Imaginez-vous qu'il existe environ 350 sortes de pâtes différentes!

Voici les 10 pâtes les plus populaires:


1. Capellini 

2. Fusilli 

3. Fettuccine 

4. Linguine 

5. Farfalle 

6. Macaroni 

7. Penne 

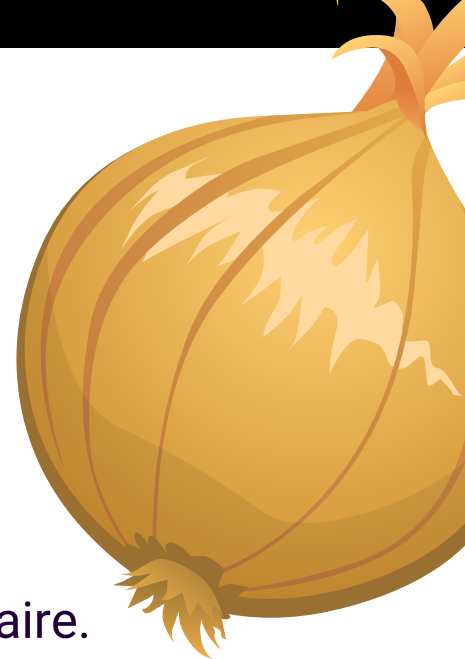
8. Orecchiette 

9. Pappardelle 

10. Spaghetti 

SAVIEZ-VOUS QUE L'OIGNON...

- est riche en vitamines, minéraux, magnésium, sélénium et calcium
- a un effet bénéfique sur le sommeil puisqu'il favorise la diminution du stress. L'action du magnésium provoque un relâchement musculaire.
- empêche la formation de caillots sanguins dangereux
- aide à combattre le cancer
- augmente l'apport en acide folique
- fortifie les os
- atténue les symptômes prémenstruels
- réduit l'hypertension artérielle
- est faible en calories
- constitue une bonne source de fibres et de vitamine C

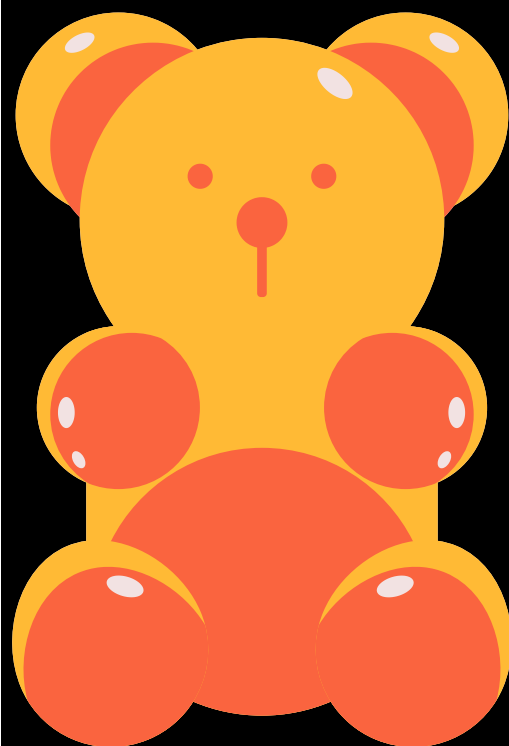


MOI, J'AIME LES BONBONS!

La consommation de bonbons provoque la création de sérotonine et de dopamine dans le corps. Ces molécules créent un sentiment de plaisir et de bonheur. Peu importe leurs formes, les bonbons connaissent toujours un franc succès.

Les bonbons les moins caloriques :

1. Les réglisses: valeur énergétique de 298 kcal pour 100g et seulement 69 g de glucides
2. Les oursons gélifiés contiennent 310 calories pour 100g
3. Les guimauves avec 318 calories pour 100g



Ampoule de réflexion

Oncle Ferdinand sait qu'il a un rendez-vous avec sa dentiste deux jours consécutifs au cours du mois d'octobre, mais il a oublié les dates exactes.

Trouve les dates sachant que:

Sa dentiste sera en vacances du 3 au 18 octobre;

Elle ne reçoit des patients que du lundi au jeudi;

Oncle Ferdinand ne manquerait jamais son cours de bridge, qui l'occupe toute la journée le mercredi.

Octobre						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						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	31					

Journée mondiale des aînés

1er octobre

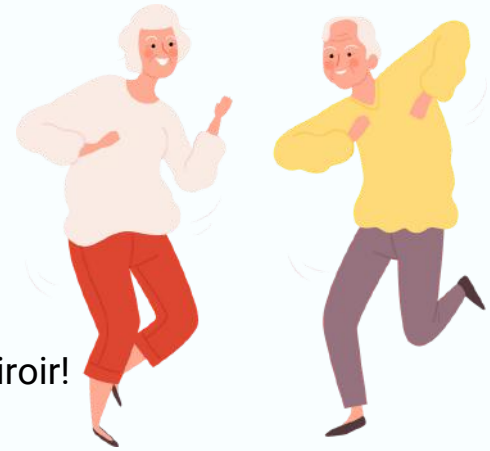
Comment c'est de... vieillir?

Je me suis rendue compte, pour la première fois de ma vie, que je suis la personne que j'ai toujours voulue être.

Oh! Je ne parle pas de mon corps!

Certains jours, je suis désespérée quand je me regarde dans le miroir!

De toute façon, la vraie beauté n'est pas à l'extérieur.



Mes rides, mes poches sous les yeux, mon bedon qui semble grossir chaque année! Mais, je me reprends rapidement, et pas question que j'agonise en larmes devant le miroir.

J'ai aujourd'hui, des amis fantastiques, une vie paisible et heureuse, de merveilleux souvenirs, je ne les échangerais jamais pour quelques cheveux gris en moins ou une bedaine plate...

Je ne m'en fais plus pour un petit biscuit mangé en trop, pour ne pas avoir fait mon lit ou pour avoir acheté une 'chose inutile' dont je ne me servirai probablement jamais. Je me permets de manger un petit peu trop à l'occasion, et de faire ce qui me plaît quand ça me plaît!

Qui ça regarde si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à 4h00 du matin et de dormir jusqu'à midi? Oui... Je vais danser toute seule dans ma maison sur ma musique préférée en me remémorant de bons moments.

C'est vrai que des fois, je suis un peu étourdie! J'ai tendance à oublier... surtout les mauvais souvenirs et de ne penser qu'aux meilleurs.

Parce qu'il y en a des moins beaux. Au cours des ans, j'ai eu le coeur brisé plusieurs fois. Mais comment ne pas avoir le coeur brisé quand on perd un être cher ou si un des tiens souffre?



Mais avoir mal... m'a donné la force d'être plus compatissante et plus humaine avec les autres.

Je me sens tellement privilégiée d'avoir vécue jusqu'à maintenant, d'avoir mes cheveux grisonnants, même si mes sourires ou mes chagrins me creusent de nouveaux sillons dans la figure à chaque fois.

Aujourd'hui, j'ai le privilège de pouvoir dire OUI!
Et celui de pouvoir dire NON!

OUI! NON!

En vieillissant, ça devient facile d'être positif. Il suffit de le vouloir fort et de le mettre en pratique. En me levant le matin, je me dis...

Aujourd'hui, je vais passer une belle journée parce que c'est ce que je veux.

Chaque soir, je remercie le ciel pour les bons moments que j'ai eus dans ma journée.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent de moi.

Je n'ai surtout rien à prouver à personne.

J'ai même appris que le mauvais pouvait, à l'occasion, être bon s'il ne fait pas de mal à personne.

La vieillesse est comme un jardin, tu récoltes ce que tu y as semé. C'est aussi comme un compte de banque. Tu retires ce que tu as amassé.

Pour être heureux, il suffit de 5 règles:

libère ton coeur de la haine

libère ta tête des soucis

vis simplement

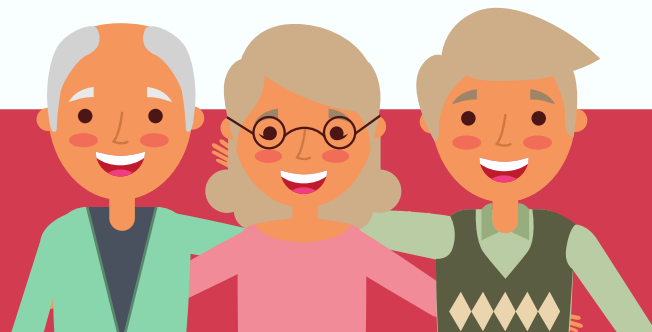
soit généreux

donne plus et attend moins de la vie.



Je considère que vieillir est un cadeau quand on a la santé pour l'apprécier.

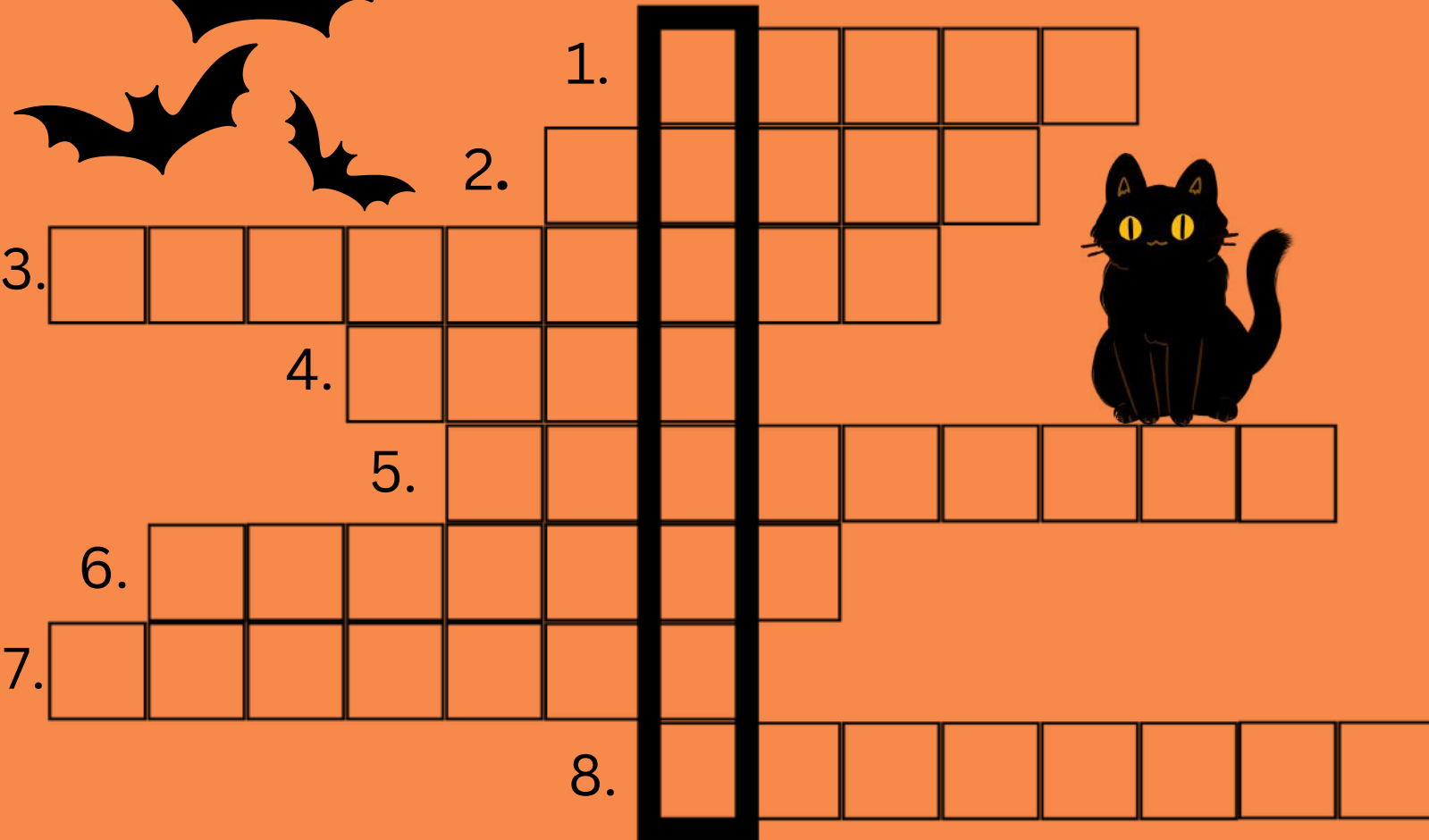
En plus, en vieillissant c'est qu'on a le temps, et on prend le temps, c'est important de prendre son temps.



C'est l'Halloween...



Qui suis-je?



1. Je suis une personne qui travaille au cirque. Je suis drôle.
2. Je commence par la lettre M. J'habite dans un musée. Je rime avec souris.
3. Je suis une belle jeune fille. J'habite dans un palais. Je porte une couronne.
4. Je suis un animal. Je suis noir. Je dis miaou.
5. Je suis effrayant. Je commence par la lettre S. Je rime avec chaussette.
Mes os sont blancs.
6. En général, je suis blanc. Je dis Boo!
7. Je fais peur aux gens. Frankenstein et Dracula sont des exemples.
8. Je voyage sur un balai et je porte un chapeau pointu.

Petit truc de la sorcière



Versez quelques gouttes de citron sur votre balai pour faire briller le sol de votre maison!

Chauffez du jus de citron et versez quelques gouttes sur les poils du balai pour qu'il adoucisse les poils!

Blague du jour

-Vos papiers, s.v.p.!

Le juge expliquait à un vieux monsieur qu'il était accusé d'excès de vitesse, d'avoir brûlé un feu et refusé de présenter son permis, sans parler de nombreuses contraventions impayées. Il le condamna à une forte amende et à une suspension de son permis pour un an.

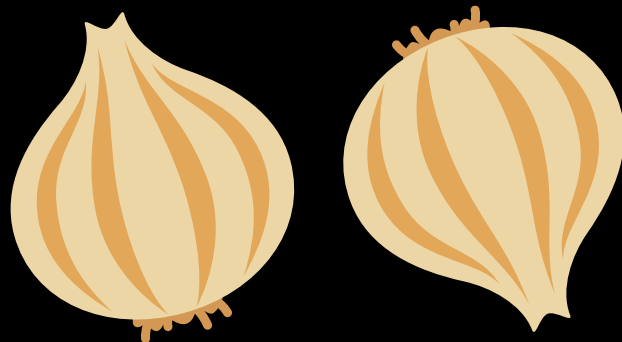
- Monsieur le juge, je reconnais mes torts et je paierai l'amende, dit le vieux monsieur. Mais vous ne pouvez pas me retirer mon permis.

-Pourquoi?

-Parce que je n'en ai pas!



RECETTES AUX OIGNONS



Velouté d'oignons

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

[Voir cette recette](#)

Grilled cheese aux tomates et aux oignons caramélisés

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

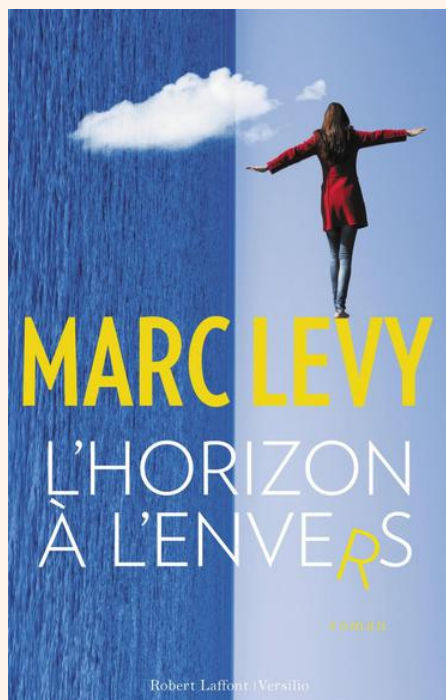
[Voir cette recette](#)



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

La Bibliothèque Soleil

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



L'horizon à l'envers par Marc Levy

Où se situe notre conscience?
Est-ce qu'on peut la transférer et la
sauvegarder? Hope, Josh et Luke, étudiants en
neurosciences, forment un trio inséparable, lié
par une amitié inconditionnelle et une idée de
génie. Lorsque l'un des trois est confronté à
une mort imminente, ils décident d'explorer
l'impossible et de mettre en oeuvre leur
incroyable projet.

Émouvante, mystérieuse, plein d'humour aussi... une histoire
d'amour hors du temps, au dénouement inoubliable.

Un roman sur la vie, l'amour et la mort... parce qu'après plus rien
n'est pareil.

***[Vous trouverez ce livre à la Bibliothèque publique de Welland et à
notre Bibliothèque Soleil à l'église Sacré-Coeur de Welland.](#)***

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

Pour communiquer avec nous:
lesbouquineux@gmail.com



Chanson Soleil

Cliquez sur l'image pour écouter



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner





**Bonne fête aux belles
citrouilles d'octobre!
SANTÉ!**

VRAI OU FAUX

1. En Angleterre, une femme enceinte a le droit d'uriner où elle le désire.
2. Le "Kopi Luwak" est un café d'Indonésie récolté dans des excréments d'animaux.
3. Si le soleil s'éteignait subitement, nous ne nous en apercevrons pas avant deux minutes.
4. Dans le ventre de sa mère, l'anus est formé avant la bouche.
5. L'ornithorynque est un mammifère qui pond des oeufs.

A woman with blonde hair and glasses is sitting and looking at a tablet. She is wearing a dark blue sweater. The background is a bright, indoor setting with a window and a plant. A large green graphic element is 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**

Le soleil du jour

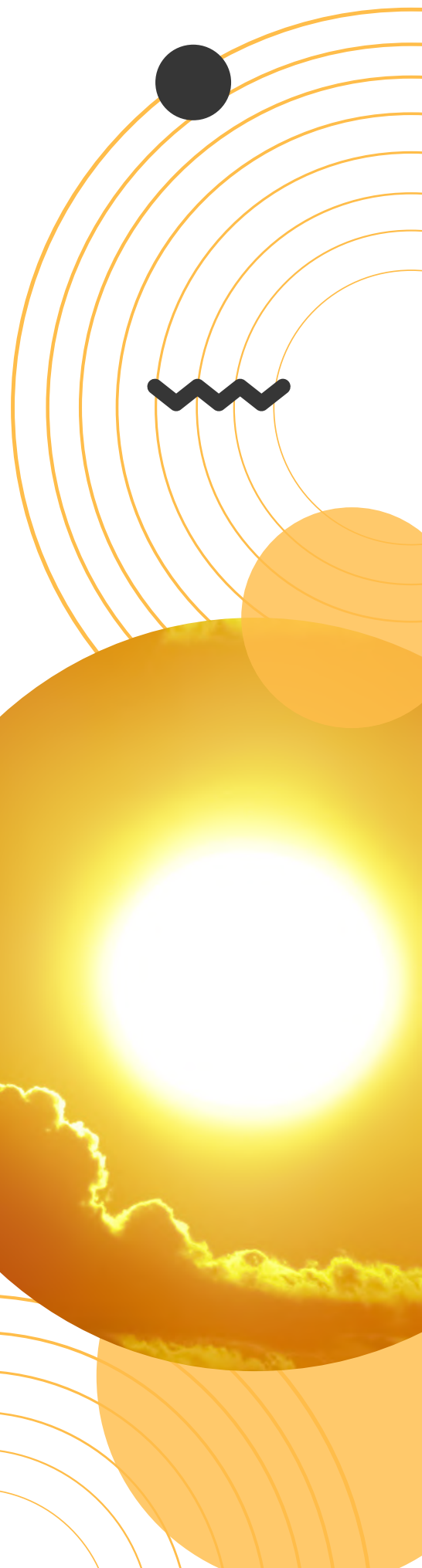
Accepte chaque nouveau matin comme un cadeau, comme un don et si possible comme une fête!

Le matin, ne te lève pas trop tard!
Regarde-toi dans le miroir
et souris à toi-même,
et dis-toi bonjour;
tu auras alors un peu d'entraînement
pour le dire aussi aux autres!
Si tu connais les ingrédients du 'soleil'
tu peux toi-même le fabriquer aussi bien que
ta soupe quotidienne.

Prends une bonne portion de bonté,
ajoutes-y beaucoup de patience;
patience avec toi-même,
patience avec les autres.

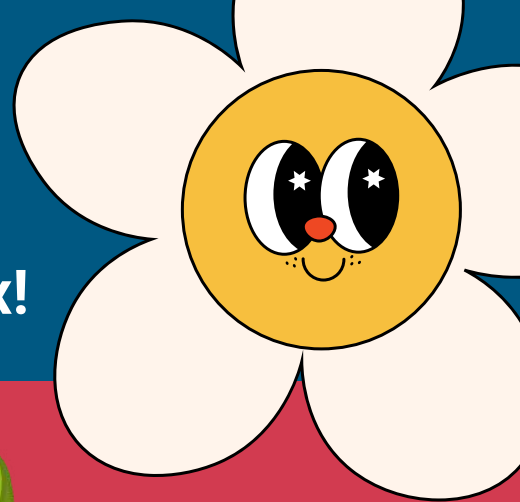
N'oublie pas le soupçon d'humour
qui fait digérer les contretemps.
Mélanges-y une bonne dose d'ardeur au
travail et verse sur le tout un grand sourire,
et tu obtiens...

LE SOLEIL DU JOUR!



INFO SANTÉ

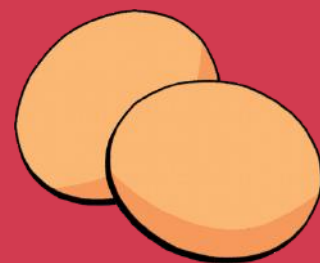
Les aliments qui nous rendent heureux!



L'avocat: produit de la dopamine et noradrénaline, booste la sérotonine.



Les oeufs: fabrique la dopamine, noradrénaline et deux neuromédiateurs qui dynamisent notre joie de vivre: la tyrosine et phénylanine.



Le persil: synthétise le Gaba, un neuromédiateur favorisant le calme et la relaxation.



Les germes de blé: riches en B1, B6, B9, qui participent à la fabrication des neuromédiateurs de l'humeur.



Les épinards: contiennent la vitamine B9 qui améliore l'humeur en boostant la fabrication de sérotonine.



(Source: Femme Actuelle)



Communauté du
Trille blanc

Nous recherchons une ou un gestionnaire de projet

Poste permanent ou à temps partiel

Maîtrise du français et de l'anglais est essentiel

Lieu de travail : Région de York, Ontario + hybride

Échelle salariale temps plein : 69 000 \$ à 85 000 \$

Entrée en fonction : novembre 2022 / à négocier

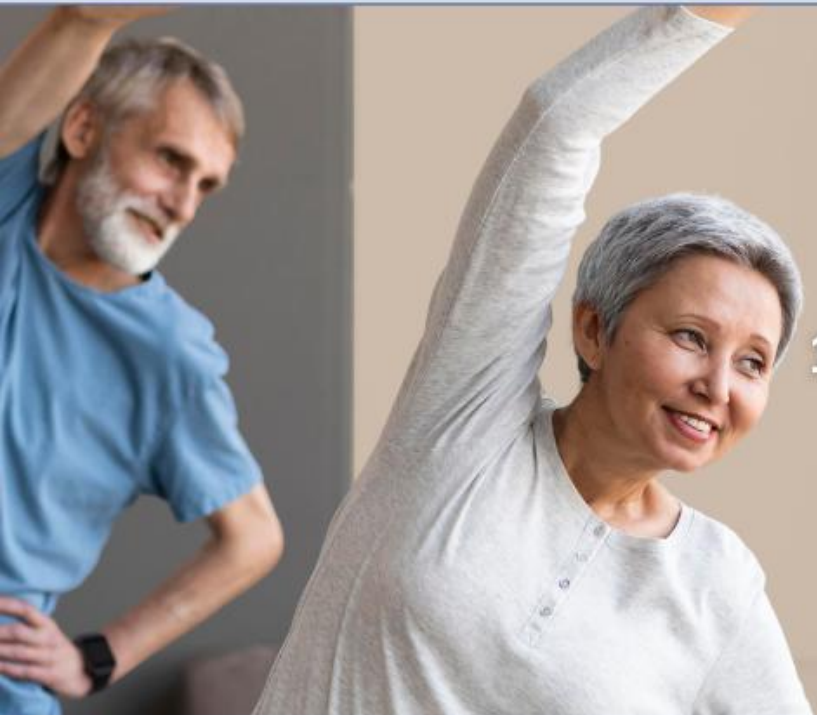
Date limite pour soumettre votre candidature – 11 octobre 2022

Voir les détails: <https://bit.ly/3BX9vba>

Société Alzheimer Society

ESPRIT EN ACTION

Un programme de 8 semaines d'activité physique et stimulation cognitive pour les personnes atteintes d'une démence et leurs proches aidants.



Sessions Gratuites

Tous les Lundis du

12 septembre au 7 novembre

13h00 à 14h30

Virtuel - Zoom

Contactez Miguel pour vous inscrire dès aujourd'hui !

1 (800) 407-6369 ou mcheff@alzheimersudbury.ca

La 6^e édition du festival Les vieux m'ont conté... Leurs voyages



du 11 au 16 octobre 2022



Centre
franco-ontarien
de folklore
1972-2022



L'Ontario raconté, du 11 au 16 octobre 12 h sur la page Facebook du CFOF **Mama Fête** (Niagara), **Joël Lauzon** (Hearst), **Basile Dorion** (Lafontaine), **Claude Garneau** (Orléans), **Aimé Avolonto** (York) et **Félix Dubytz** (North Bay).

Mardi 11

Atelier
Tricote-toé une
histoire
Danielle Lauzon
Hearst

19 h

Place des Arts en virtuel
Gratuit / inscription
obligatoire CFOF ♥

Mercredi 12

Atelier
Contes et arts du
récit
Tierno Diadio
Sénégal

19 h

Place des Arts
20 \$ inscription
obligatoire CFOF ♥

Jeudi 13

50 ans du CFOF :
Les vieux m'ont
souvent conté
Jean-Luc Bouzin Québec
14^h parole Danielle Lauzon
Hearst

19 h

Place des Arts
20 \$

Vendredi 14

Échappée belle
Tierno Diadio Sénégal
14^h parole Henri Lagrandeur
Hanimer

19 h 30

Place des Arts
20 \$

Samedi 15

Randonnée contée

9 h

Grotte de Lourdes
6 conteurs
20 \$
inscription obligatoire ♥

**Des récits et des
femmes, contes pour
un tour du monde**

Collaboration avec le Festival
de contes et légendes
d'Abitibi-Témiskamingue

19 h 30

Place des Arts
20 \$

Dimanche 16

Crêpes et contes

Alexandre Mattio
Sudbury
Marguerite M'Bonimpa
Sudbury

9 h

Science Nord
10 \$ / personne ou 25 \$ famille avec
laissez-passer pour la journée ♥

**Marathon de
contes!**

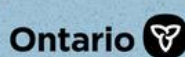
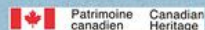
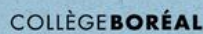
10 conteurs présentent un conte de
8 minutes chacun.

14 h

Place des Arts
20 \$

☀ Billetterie: www.maplacedesarts.ca
♥ CFOF: (708) 675-8986 ou cfof@cfof.on.ca

Pour plus d'information, veuillez consulter le : <http://www.festivallesvieuxmontconte.com>



**Concours
franco-ontarien de
la plus grande
menterie**

18 h 30

Place des Arts et en virtuel
Gratuit / inscription obligatoire ♥





TENTEZ DE RÉPÉTER CE VIRE
LANGUE EN ALLANT DE PLUS EN
PLUS VITE À CHAQUE FOIS



**DIMANCHE, DINDO LE DRÔLE DE
DINDON DANSE DEHORS AVEC
DINO LE DINOSAURE**

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



Société
Alzheimer
Society
CANADA

Entité²



RETRAITE
en ACTION

MiFO
MOUVEMENT D'IMPLICATION
FRANCOPHONE D'ORLÉANS



COLLÈGE BORÉAL
éducation • innovation • recherche

***Tout ce qui compte
vraiment à la fin, c'est
que vous ayez aimé!***

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**

