



LE CLIN D'OEIL AMICAL DE MURIEL

DÉCEMBRE 2022 — BULLETIN #31



LE PETIT MOT DE MURIEL

J'adore tout simplement Noël...je retrouve vraiment mon coeur d'enfant! J'ai le bonheur cette année de participer à plusieurs fêtes de Noël entourée de ma famille, mes amis et les gens près de mon coeur. Ces moments d'amour et d'amitié sont magiques et très bons pour la tête, le coeur, l'esprit, le corps et l'âme et je veux en profiter au maximum!
Soyons l'étoile ✨ de Bethléem qui illumine les gens pendant le temps des fêtes. 💜



DEVINETTES DE NOËL!



Pourquoi les arbres de Noël sont des mauvais tricoteurs?

Elle perdent toujours leurs aiguilles!



Quel spectacle les écureuils vont-ils voir à Noël?

Casse-noisette!

Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras?

Le Père Noël et ses rennes!



SAVIEZ-VOUS QUE LA CACAHUÈTE...



- contient notamment de la vitamine B9 (les folates) qui joue un rôle important dans l'organisme, mais également de la bêta-carotène et de la vitamine E, plébiscitées pour leur effet antioxydant, qui permet de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules.
- est une bonne source de fibres alimentaires. Elle prévient ainsi des risques de cancer du côlon, des maladies cardiovasculaires et du contrôle du diabète Type 2.
- est très riche en protéines. La consommation de cacahuètes le soir contribue à la réparation des muscles et à leur fortification durant le sommeil. La cacahuète rejoint l'armée des aliments très utiles qui accompagnent le système immunitaire dans son travail grâce à sa teneur en antioxydants.

**Saviez-vous qu'il faut
environ 540 cacahuètes
pour produire un pot
de beurre d'arachide
de 12 onces?**



Quel est le top 7 cadeaux préférés des adultes pour Noël en 2022?



- argent (29%)
- voyage (25%)
- parfum (22%)
- produits high-tech (21%)
- carte-cadeau (19%).
- électroménager (9%)
- produits de beauté (9%)



Pensée du jour

En vieillissant, la liste de Noël raccourcit car les choses que l'on souhaite ne s'achètent pas!



La légende des quatre bougies de l'Avent



Nous sommes en famille, un soir de Noël. Toute la maisonnée parle et rit pendant qu'un enfant se glisse dans la salle à manger et s'approche de la table décorée. Au milieu des décorations, l'enfant remarque quatre belles bougies dont les flammes brillantes dansent pleines de vie et semblent tenir conversation... « Moi, je suis la lumière de la paix, dit la première flamme, et je me demande pourquoi je brûle? Qui croit encore en la paix? Regardez ces guerres partout... Ces gens innocents qui meurent... Regardez ces violences à l'école... Regardez ces disputes à la maison... Je suis la lumière de la paix et je ne sers à rien! Personne ne désire plus m'accueillir ou me propager... » En disant ces mots, la première flamme, celle de la paix, s'éteignit.

La deuxième flamme prit aussitôt la parole: « Moi, je suis la lumière de l'amour et je me demande aussi si je vais continuer à brûler. Aujourd'hui, les gens s'enferment et ne pensent qu'à eux... Leur seule lucarne, c'est l'écran de la télé! Là, ils voient bien qu'il y a plein d'enfants qui n'ont pas à manger ou qui souffrent; ils voient aussi, d'un œil distrait, les reportages sur les personnes seules et sur les gens à la dérive... Ils voient tout cela mais ils restent assis dans leurs fauteuils... Ils ne font rien... Ils ne bougent pas le petit doigt. Et moi, je vis pour être donnée, pour être partagée... Alors à quoi bon vivre, à quoi bon continuer à brûler? » En disant cela, la deuxième flamme, celle de l'amour, s'éteignit.



La troisième bougie de Noël prit la parole: « Moi, je suis la lumière de la foi. Cela fait des années que je dis: "Ayez confiance en Dieu! Il est là avec nous! Il peut nous accompagner, nous épauler, nous porter..." Mais qui croit en ces paroles? Qui a confiance en Dieu? Qui s'appuie sur lui? Je crois que je suis moi aussi inutile... Les gens n'ont plus besoin de moi... » Et la troisième flamme, celle de la foi, s'éteignit. Il ne restait plus qu'une flamme et l'enfant était devenu triste parce que la belle table de Noël était presque dans l'obscurité. L'enfant dit à la dernière flamme: « Alors, toi aussi tu vas t'éteindre? »

Seule, mais plus vive que jamais, la quatrième flamme lui répondit: « Non! Je vais continuer à briller! Toujours! Je suis la lumière de l'espérance... C'est moi qui vous permets de tenir pendant les moments de tristesse, de découragement. Je suis la lumière qui jaillit dans la nuit, dans le doute, dans le froid pour illuminer les terres humaines. Je suis le petit enfant de Bethléem qui sème et qui sème encore, et qui rallume toutes les vies éteintes... Et je serai toujours là! »

L'enfant médita un instant ces paroles... Il comprit que la flamme espérance pouvait redonner vie à toutes les autres flammes. Il prit alors entre ses mains la petite lueur et ralluma bien vite les trois autres mèches: celles de la paix, de l'amour et de la foi. Et toutes ces flammes brillèrent d'un si grand feu qu'elles illuminèrent fortement le cœur de tous les convives!



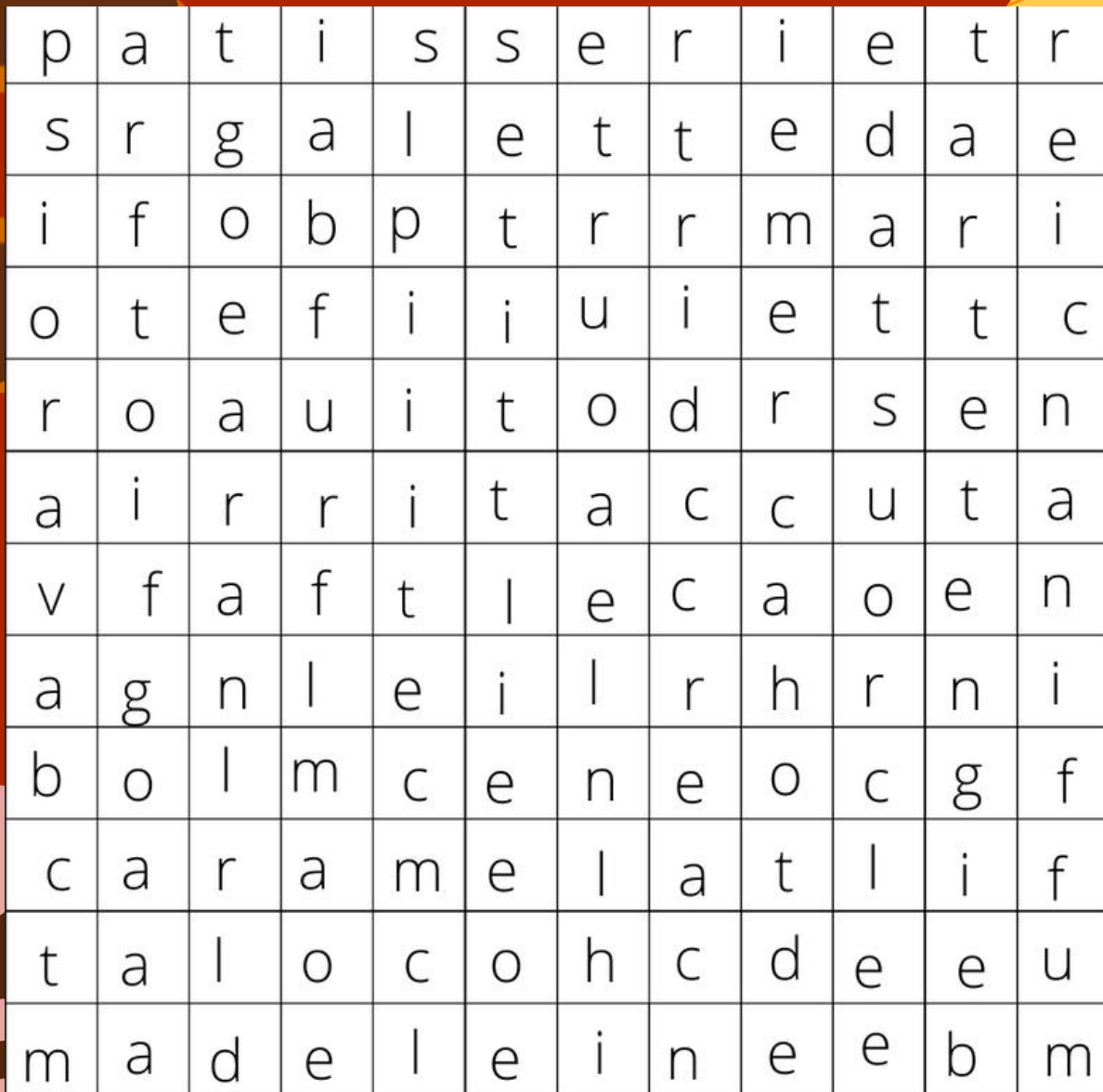
Sondage 2022 chez les aînés: Pourquoi aimes-tu Noël?

- J'aime passer du temps avec mes enfants et mes petits-enfants
- J'aime préparer les repas dans le temps des fêtes
- J'aime voir tomber la neige
- J'aime lire des histoires de Noël tout au long du mois de décembre
- Les films de Noël
- Les gens paraissent tellement plus heureux et joyeux quand c'est le temps de Noël
- J'aime entendre les chants de Noël dans les rues, les magasins ou tout simplement chez moi
- J'aime le réveillon
- J'aime la messe de Noël...le calendrier de l'Avent
- Le regard des enfants
- C'est vraiment magique
- Les journées en pyjama
- Les voyages
- Le vin, le chocolat
- Il y a de l'amitié et de l'amour dans l'air

Et toi, pourquoi aimes-tu Noël ?



Mot croisé: desserts



bavarois

beignet

caramel

chocolat

pâtisserie

tartinade

confiture

crème

croustade

éclair

profiterole

feuillete

financier

fruit

galette

tapioca

glace

madeleine

marmelade

muffin

tarte

L'origine du sapin de Noël

C'est au XII^{ème} siècle que la tradition du sapin est apparue en Europe, plus précisément en Alsace. On le mentionne pour la première fois comme « arbre de Noël » en Alsace vers 1521.

Au 14^e siècle, les décorations étaient composées de pommes, de petits gâteaux et de confiseries.

Le sapin est le symbole du renouveau de la vie. Il est un thème traditionnel païen que l'on retrouve dans de nombreuses religions archaïques. Il rappelle également l'arbre de vie de la Genèse. Le sapin étant un conifère à feuilles persistantes, il est le symbole de renaissance lors du solstice d'hiver.

Pourquoi il y a un ange en haut du sapin?

Les anges sont apparus haut dans le ciel le premier Noël. Les gens ont commencé à placer des anges au sommet de leurs arbres pour célébrer la naissance de Jésus.

Pourquoi décorer le sapin de Noël?

Dans l'empire romain, le 25 décembre était considéré comme le jour de la renaissance du soleil. À cette occasion, les Romains s'offraient des cadeaux et décoraient leurs maisons avec des branches de conifères, un arbre vert. Plus tard, en Europe du Nord, les Celtes associaient chaque mois lunaire à un arbre.



RECETTES DES FÊTES À ESSAYER!



DOMINOS DE MARLEEN (BARRES NANAÏMO)

Préparation: 30 min

Réfrigération: 3h

[Voir cette recette](#)

RÔTI DE PORC FROID AU GINGEMBRE

Préparation: 25 min

Cuisson: 50 min

[Voir cette recette](#)



[Cliquez ici pour consulter d'autres recettes du temps des fêtes!](#)

La Bibliothèque Soleil

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

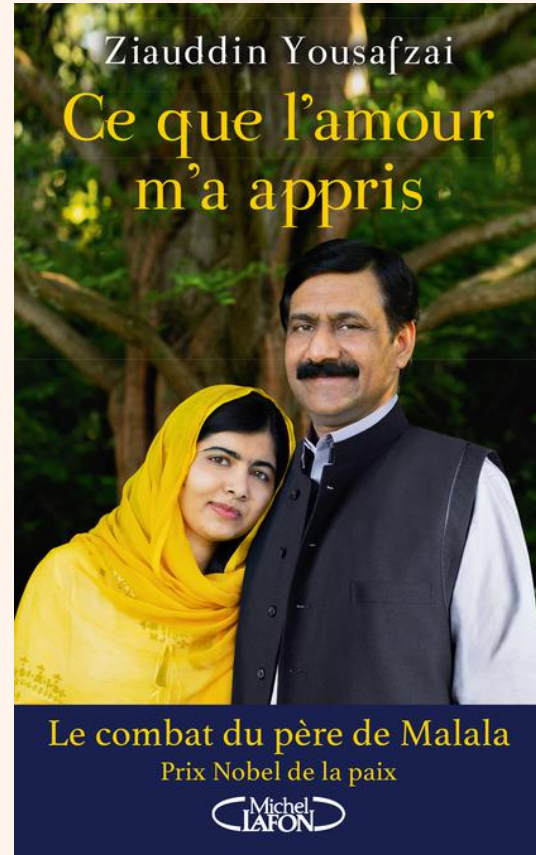


Ce que l'amour m'a appris

Ce que l'amour m'a appris est un récit personnel qui aborde des thèmes universels, un ouvrage de référence qui montre pourquoi nous devons tous continuer à défendre les droits des filles et des femmes à travers le monde.

« Je viens d'un pays où les femmes ont toute ma vie été à mon service. Je viens d'une famille dans laquelle être un homme me rendait spécial. Mais ce n'est pas pour cette raison que je veux être spécial. »
Élevé, comme tous les jeunes Pakistanais, dans l'idée que le seul fait d'être un garçon le rend supérieur à ses sœurs, Ziauddin Yousafzai se bat contre l'inégalité dès son plus jeune âge. À la naissance de son premier enfant – une fille prénommée Malala –, il veut qu'elle reçoive une éducation digne de ce nom, chose réservée aux garçons.

C'est pourquoi il crée une école que sa fille pourra fréquenter. En 2012, Malala est blessée par balle par un taliban. Son crime : continuer à se rendre à l'école créée par son père. Dans ce livre construit en une succession de portraits des différents membres de sa famille – son père, ancré dans la tradition, sa fille et ses deux fils élevés en Angleterre, son épouse qui a finalement appris à lire et à écrire, ses cinq sœurs qui vivent toujours au cœur d'une société patriarcale –, Ziauddin Yousafzai s'interroge sur l'amour, le courage et la justice.



Vous trouverez ce livre à notre Bibliothèque Soleil

Les heures d'ouvertures sont disponibles en ligne sur le site de l'Église Sacré-Cœur de Welland.

Pour plus d'information signalez

- le secrétariat de l'église au (905) 735-5823
- l'adresse courriel deniselavigne48@gmail.com.



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

Chanson vedette!

Cliquez sur l'image pour écouter

Good Lord
Salebarbes



Rions un peu

Cliquez sur l'image pour visionner



Au pays des
**Têtes à
claques**

UN NOËL BRUN



BONNE FÊTE AUX RENNES DE DÉCEMBRE!



BLAGUE DU JOUR

Une grand-maman entre dans un magasin de jouets pour acheter une poupée Barbie à sa petite fille. Le vendeur lui présente les différents modèles disponibles:

La Barbie adolescente est 15\$, la Barbie adulte vaut 30\$ et la Barbie divorcée est à 150\$.

Surprise, la grand-mère l'interroge:

Pourquoi la Barbie divorcée est aussi chère?

Le vendeur lui répond:

Parce qu'elle est vendue avec la maison, la voiture et le bateau de Ken!



Questions du mois

Jeu de société

Au Monopoly, quel est le nom du premier chemin de fer suivant la case Go?

Loisir

A quel jeu les noms suivants sont-ils associés: la Carambole, le snooker et le Blackball?

Artiste canadienne

Quelle artiste originaire d'Ottawa a vu sa popularité exploser avec son album Jagged Little Pill?

Musique

Quel groupe californien est connu pour ses succès "I get Around, Surfing' U.S.A et California girls"?

Technologie numérique

Quelle plate-forme de paiement en ligne créée en 1998 compte parmi ses fondateurs Elon Musk?

INFO SANTÉ



Boire du café allongerait
l'espérance de vie!

Deux nouvelles études suggèrent que la consommation de café augmenterait la durée de notre vie. L'étude a analysé la consommation de 520 000 personnes de plus de 35 ans.

Selon les observations, ceux qui consomment environ 3 tasses de café quotidiennement auraient une plus longue espérance de vie que les non-buveurs de café. Dans l'étude, le café non-caféiné a également été considéré comme étant un atout pour la santé. La première étude de ce genre a été fait dans 10 pays de l'Europe et une deuxième aux États-Unis.

« Nous avons constaté qu'une plus grande consommation de café était liée à un risque moindre de mortalité de toutes causes, plus particulièrement de maladies circulatoires et du système digestif », explique Marc Gunter de l'Agence internationale pour la recherche sur le cancer et l'un des principaux auteurs de cette étude.

Puisqu'il s'agit d'une étude observationnelle, on ne peut pas considérer les résultats comme étant "cause à effet", mais c'est toutefois une autre étude qui s'ajoute au grand débat du café comme étant bon pour la santé ou non.



Source: Le Point

TROUVE LES 8 DIFFÉRENCES





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

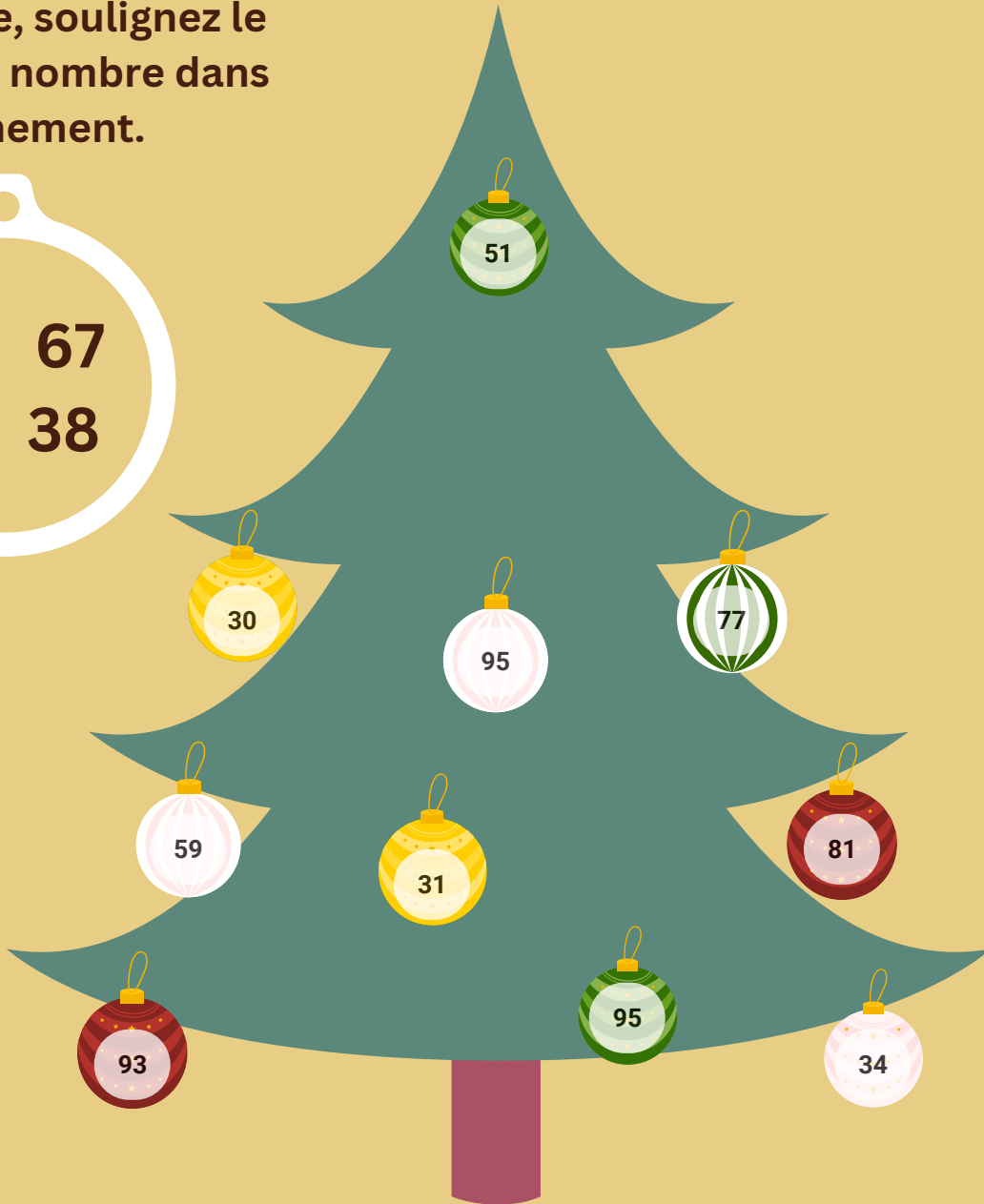
En ce temps des fêtes, prenez un instant pour appeler un ancien ami, un membre de la famille, un voisin, une personne qui vous est chère...souhaitez-leur de la santé et du bonheur!



AMPOULE DE RÉFLEXION

Écrivez les nombres sur les ornements dans l'ordre correct sous l'arbre.

Par la suite, soulignez le plus grand nombre dans l'ornement.



Le plus petit

Le plus grand



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



***La vie n'est pas décorée
par un ruban, mais c'est
quand-même un
cadeau!***

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**

