

Mot de la rédactrice



Bonjour à vous tous,

Années après années, le Goéland vous revient avec ses diverses chroniques, ses jeux et beaucoup plus, mais ce qui en fait la force est l'implication des apprenants à la chronique « La parole est à vous ». Le Goéland est le journal des apprenants. Oui, c'est votre journal, il vous est dédié et sans vous il n'existerait pas. L'équipe du Goéland attend toujours avec plaisir de lire vos textes et vos commentaires suite à la question demandée. Le rêve du Goéland est de vous lire, aidez-nous à le réaliser.

Et vous tuteurs, anciens ou nouveaux, votre apport est primordial et nous vous en remercions. Grâce à votre collaboration, nous sollicitons votre aide afin de concrétiser avec votre apprenant le rêve du Goéland.

L'équipe du journal vous souhaite de belles fêtes entourés de tous ceux qui rendent votre vie plus belle.



Berthe

«Visez haut et osez rêver»
Julie Payette, gouverneure générale du Canada

DANS CE NUMÉRO

Carnet de Nicole	2
Entre nous	3
Pédagogie.....	6
Petit coin de poésie.....	7
Point de vue	8
Céboroscope.....	9
Anniversaires	10
Actualités.....	11
Les trouvailles de Mado.....	12
Amusons-nous.....	14
Le défi du Goéland	16
Nous sommes concernés	17
Juste pour rire.....	18
Ça se passe au Cébo.....	19
Condoléances	23
La parole est à vous	24
Solutions	34

RÉDACTRICE EN CHEF

Berthe St-Pierre

MISE EN PAGE

Diane Moore

COLLABORATION

Claude Guindon

Mado Lacroix

Lise Lamothe

Reine Mailly

Nicole Patenaude

Micheline Périard

Apprenants

Tuteurs

PAGE COUVERTURE

La page couverture est l'oeuvre de la graphiste MARIE-NOËLLE MASSÉ.

La phrase inspirante de cette illustration: «Gravir les échelons vers de nouveaux horizons».

La forme masculine est utilisée dans ce journal afin d'alléger les textes.



Le cadeau parfait

J'ai parcouru plusieurs kilomètres pour trouver le cadeau parfait pour mon enfant. Après deux longues soirées, fatiguée, j'ai pensé lui demander ce qu'il voulait. Voici la liste de cadeaux qu'elle m'a suggéré:

«J'aimerais être Félix, notre petit chat, pour être moi aussi prise dans vos bras chaque fois que vous revenez à la maison» ...

«J'aimerais être un baladeur pour me sentir écoutée par vous deux, sans aucune distraction, n'ayant que mes paroles au bout de vos oreilles fredonnant l'écho de ma solitude» ...

«J'aimerais être un journal pour que vous preniez un peu de temps à chaque jour pour me demander de mes nouvelles» ...

«J'aimerais être un téléviseur pour ne jamais m'endormir le soir, sans avoir été au moins regardée une fois avec intérêt» ...

«J'aimerais être une équipe de hockey pour toi, papa, afin de te voir t'exciter de joie après chacune de mes victoires; et un roman pour toi, maman, afin que tu puisses lire mes émotions» ...

«À bien y penser, j'aimerais être qu'une chose, un cadeau inestimable pour vous deux. Ne m'acheter rien. Permettez-moi seulement de sentir que je suis votre enfant» ...

Finalement, tout est si simple à bien y penser ...

Nicole Patenaude

«L'essentiel n'est pas de vivre,
mais de bien vivre»





Entre nous ...

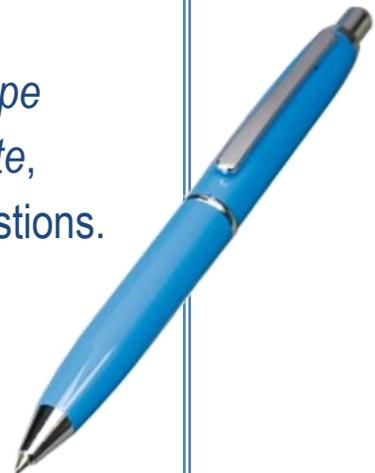
Le Cébo est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

À chaque parution du Goéland, notre journaliste vous fera connaître le côté un peu plus personnel de ces personnes.

Pour cette nouvelle entrevue, **Diane Moore**, membre de l'équipe et **Chantal Lapointe**, apprenante, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Claude Guindon



Diane Moore

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Devenir hôtesse de l'air, comme on appelait ce métier à l'époque.
2. **Un souvenir de votre enfance ?**
C'était un moment privilégié lorsque ma grand-mère préparait sa limonade maison. Un autre beau moment est, lorsqu'accompagnée de toute ma famille, j'allais cueillir des petits fruits à Low.
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
Lorsque j'étais étudiante, j'ai été opératrice d'ascenseur à la Galerie nationale du Canada. Par la suite, j'ai occupé un emploi de secrétaire jusqu'au moment de ma retraite.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
Aller marcher, lire ou regarder un film.
5. **Votre passe-temps favori ?**
Je m'intéresse à la décoration intérieure, donc j'aime consulter les revues de décoration. J'aime aussi préparer des repas.
6. **Votre mets favori ?**
Les mets italiens et mexicains sont mes préférés.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
Les personnes qui sont irrespectueuses ou paresseuses.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Mes lunettes de lecture.
9. **Quelle tâche vous ennuie le plus ?**
Faire l'épicerie.
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureuse ?**
Savoir que mes enfants sont heureux.
11. **Un voyage que vous aimeriez faire ?**
Je souhaite aller en Italie, autant pour sa cuisine, sa culture que pour la découverte des lieux historiques fascinants.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup ?**
J'admire le courage et la résilience des enfants malades et de leurs familles.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
Je considère être une bonne cuisinière et je fais de la couture.
14. **La plus vieille chose que vous possédez ?**
Un beau vase qui appartenait à ma grand-mère paternelle.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis une personne discrète et réservée qui est attentive aux besoins des autres.

Chantal Lapointe

- 1. Comment avez-vous connu le Cébo ?**
C'est mon ami Pierre qui m'en a parlé en bien. Il fréquentait déjà le Cébo.
- 2. Quel était votre but de venir au Cébo ?**
C'était d'améliorer la qualité de mon français. Je voulais aussi rencontrer des gens et aider à vaincre ma gêne.
- 3. Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
*Écrire de la poésie, particulièrement en utilisant les rimes.
J'ai réalisé ce projet en écrivant de la poésie tout au long de ma vie.*
- 4. Quel est votre passe-temps favori ?**
C'est le coloriage par numéros. Ça permet de me changer les idées et de faire des objets de décoration.
- 5. Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Mon émission de télévision préférée est "Unité 9". Ces personnages de femmes agressives et en difficulté m'intéressent.
- 6. Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Un bon livre est toujours apprécié particulièrement pour l'histoire et pour la découverte de la fin d'un roman.
- 7. Votre mets préféré ?**
La lasagne à la viande est mon repas préféré.
- 8. Qu'est-ce qui vous fâche le plus ?**
Je déteste faire rire de moi, de me faire traiter de noms.
- 9. Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
Ce serait sûrement de refaire ma garde-robe, acheter des costumes de mes couleurs préférées. (rose et vert)
- 10. Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis une femme courageuse, patiente et persévérante.

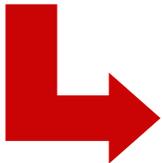
Merci à Diane et à Chantal !

Claude

PÉDAGOGIE

Écouter, planifier,
organiser, évaluer,
ajuster

Processus d'ÉCRITURE



Le processus d'écriture se divise en 3 étapes :

PLANIFICATION	RÉDACTION	RÉVISION ET CORRECTION
Il est important de déterminer en premier lieu le but du texte que l'apprenant veut écrire. Une fois le sujet choisi, c'est le remue-méninges qui va permettre à l'apprenant de jeter ses idées sur papier. Il devra ensuite réviser ses idées, établir des liens entre elles et les regrouper.	C'est l'écriture du premier brouillon du texte.	Une première relecture permet de s'assurer de la clarté du texte et de l'enchaînement des idées. Une seconde relecture sert à revoir l'orthographe, la syntaxe et la ponctuation. Pour ce faire, l'apprenant peut se servir de l'outil «Autoévaluation de mes progrès» sous la rubrique «Rédaction d'un texte». La dernière étape est la correction du texte et l'écriture de la version finale de celui-ci.

Peu importe que le texte soit informatif, narratif ou autre, les mêmes étapes s'appliquent.

Bonne production!

Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

« La plus grande joie de la vie c'est de se sentir utile aux autres. »

DES MOTS DE PLUME

J'ai pour t'écrire des mots de plume
Tous habillés de tendresse
Quelquefois, vêtus de brume
Quand la vie me prête tristesse
J'ai pour te dire des émotions
Glanées au fond de mon coffret
Je les morcèle en petites portions
Pour que tu goûtes leurs reflets

J'ai pour t'écrire une encre d'amour
Qui dans le temps s'est colorée
Aux étincelles de chaque jour
Soudant ainsi nos entités

J'ai pour te dire des mots de plume
Que j'ai trempés dans l'acier
Tous façonnés sur mon enclume
Avec la rigueur d'un officier

J'ai pour t'écrire un papier d'or
Aux ciselures de dentelle
Il enjolivera ton décor
Encadré en fines parcelles

J'ai pour te dire des mots de plume
Aux effluves du temps qui s'enfuit.

Auteur inconnu

Lise

La pauvreté est plus qu'un manque d'argent. C'est une condition générale qui s'accompagne souvent de détresse psychologique, d'un manque de représentation au niveau politique et de bien d'autres difficultés quotidiennes.

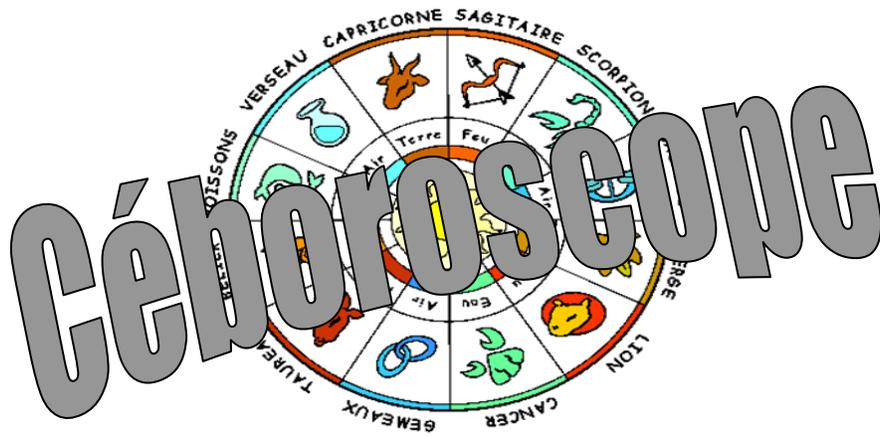
Le pauvre est souvent regardé comme étant l'unique responsable de sa propre situation. S'il ne réussit pas c'est parce qu'il n'aurait pas fait l'effort nécessaire. Non seulement est-il souvent blâmé pour son état de pauvre, mais on l'amène à croire qu'il devrait avoir honte de lui, de ce qu'il est devenu. Les gens qui pensent ainsi oublient que la pauvreté a d'abord une origine sociale et qu'elle est souvent liée à une distribution inégale des richesses. Les difficultés personnelles sont une conséquence de la pauvreté, non une cause. C'est ensemble que nous pouvons arriver à changer cette situation.

Le docteur Gilles Julien, un pédiatre intervenant auprès des enfants vulnérables, exclus ou abandonnés, a bien compris que la lutte à la pauvreté doit s'accompagner d'un effort collectif. Il y a vingt ans, il a fondé le premier Centre de pédiatrie sociale à Montréal. Depuis ce temps, plusieurs centres sont apparus dans différents coins du Québec. L'Outaouais a accueilli sa première clinique il y a huit ans dans le secteur Gatineau. Depuis deux ans, on a ouvert un centre de pédiatrie sociale dans le Vieux-Hull.

Le but du centre est « d'aider les enfants à recouvrer la santé et l'espoir et à développer leur plein potentiel ». C'est la façon d'y arriver qui fait la particularité des centres fondés par le docteur Julien. On fait appel à différentes ressources de la communauté et surtout on implique « dès le départ les parents et autres personnes significatives pour l'enfant, dans le respect et la dignité. » On cherche à combattre les effets du stress causé par la grande pauvreté.

En conclusion, avoir des rêves devrait être possible pour tous les enfants, quel que soit leur milieu social d'origine. Voilà le message essentiel que veut nous laisser le docteur Julien.

Claude Guindon



LION

(23 juillet - 22 août)

Un nouveau projet vous emballa et vous ferez tout ce qu'il faut pour qu'il se réalise, votre détermination sera pour vous un atout de plus. Vous aurez l'appui de votre famille.

BALANCE

(23 septembre - 22 octobre)

Vous savez tirer profit d'une mauvaise expérience et en ressortir le meilleur pour vous. Vous êtes de nature généreuse, vous êtes toujours prêt à aider et à rendre service. Des choses sont appelées à changer. Tout va bien aller.

SAGITTAIRE

(22 novembre - 20 décembre)

Vous avez un nouveau regard sur les choses qui sont importantes pour vous. Vous serez appelé à faire quelques changements positifs dans votre vie. Soyez confiant, n'ayez crainte. Vous avez tout ce qu'il faut pour réussir.

VIERGE

(23 août - 22 septembre)

Une sortie inattendue vous fera retrouver des amies de longue date. Vous serez très heureux de les retrouver. Votre soirée sera pour vous très bénéfique. Attention aux dépenses folles et inutiles, vous pourriez le regretter après coup.

SCORPION

(23 octobre - 21 novembre)

Un des moments précieux de la vie est pour vous les rencontres familiales. Ce sont des moments magiques pour vous. Vous êtes de bonne compagnie, vous savez égayer une soirée, par vos histoires, vos chansons et vos rires.

CAPRICORNE

(21 décembre - 19 janvier)

L'optimisme est devenu pour vous un mode de vie. Vous donnez toujours le meilleur de vous-même dans tout ce que vous entreprenez. Osez exploiter plus votre créativité et vous serez grandement surpris du résultat.



BONNE FÊTE !

JUILLET

- 1 Natalia Costa Pacheco
- 5 Andrée Vallée
- 12 Marie Bélanger
- 15 Jacqueline Ahoussi
- 21 Annette Verdon
- 28 Michèle Bernard
- 31 Colette Gagné

AOÛT

- 1 Diane Moore
- 1 Julie Oganda
- 8 Danielle Demers
- 11 Bernard Gabriel
- 12 Claude Vigneault J.
- 14 Louis Philippe Bergeron
- 14 Thierry Robinson
- 18 Hélène Gauvreau
- 18 Rollande Major
- 20 Jacques Lambert
- 26 Fabienne Beausoleil
- 27 Marcelle Chabot
- 27 Line Giroux
- 27 Maurice Facette

SEPTEMBRE

- 1 Hélène Labelle
- 4 Nicole Bisson
- 5 Reine Mailly
- 13 Jean Leclerc
- 18 Richard Dubois
- 28 Denis Cousineau
- 30 Richard Boulanger

OCTOBRE

- 7 Carmelle Desjardins
- 10 Pierre Petit
- 11 Gilles Pharand
- 22 Pierre Aubin
- 31 Francine Guindon

NOVEMBRE

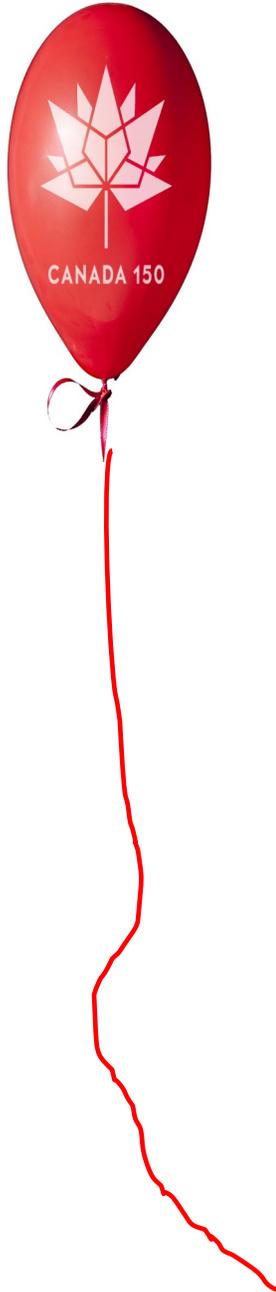
- 13 Suzanne Gratton
- 16 Joseph Monette
- 18 Lise Lamothe
- 20 Mado Lacroix

DÉCEMBRE

- 20 Diane Robitaille
- 27 Claude Guindon
- 31 Fatima Bah Matou
- 31 Claire Bond
- 31 Greg Lamarche
- 31 Marcel Nana

ACTUALITÉS

CANADA 150



L'année 2017 marque le 150^e anniversaire de l'entrée de l'Acte du Nord britannique ou Loi constitutionnelle de 1867 le 1^{er} juillet 1867. Cela nous donne l'occasion de commémorer la définition de l'identité canadienne de différentes façons dans chaque province du Canada.

Seulement à Gatineau, nous avons pu admirer la Mosaïculture Canada 150, une impressionnante exposition d'horticulture au parc Jacques-Cartier, qui comprenait des sculptures, des tableaux et un circuit d'un kilomètre parmi des plantes magnifiques. Une visite bien appréciée par tous les visiteurs.

Une autre activité ... celle du Musée canadien de l'histoire qui a ouvert ses portes pour la plus grande et la plus exhaustive exposition jamais créée sur l'histoire du Canada.

Cet automne, nous pouvons admirer Miwâte... Illumination des chutes de la Chaudière, offert gratuitement à tous, qui est une mise en lumière dans un éclairage ambiant, rehaussée par une riche atmosphère sonore. L'expérience met en relief un des joyaux naturels les plus impressionnants de la région et évoque la culture des peuples autochtones avec un accent particulier sur le patrimoine algonquin de la région.

Naturellement, n'oublions pas durant ces festivités, nos anciens qui nous ont précédé, et nous devrions nous permettre un moment pour chanter ensemble un joyeux... Ô Canada, terre de nos aïeux! ... avec fierté.

Bon anniversaire Canada.

Lise

150 Ans
CANADA
1 8 6 7 - 2 0 1 7

Tiré d'internet

Les trouvailles de Mado



Combien trouve-t-on de ponts
qui traversent la rivière des Outaouais?

11

Dans cet article , je vous offre un aperçu de l'histoire de trois de ces ponts : Alexandra, Cartier-Macdonald et de la Chaudière



Le pont **Alexandra** (en anglais : Alexandra Bridge) ou pont Interprovincial est un pont de 566 m, à poutres cantilever, qui traverse la rivière des Outaouais près du Musée des beaux-arts du Canada et du Musée canadien de l'histoire, reliant les villes de Gatineau au Québec et la capitale canadienne d'Ottawa en Ontario. Selon Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, près de 15 000 voitures empruntent le pont chaque jour.



Le pont Alexandra a été le plus long pont à poutres cantilever au Canada. Il a perdu son titre lors de la construction du pont de Québec. La construction du pont terminée en 1901 a été le fruit des compagnies de transport ferroviaire de la région, le Pontiac and Pacific Junction et le chemin de fer de la vallée de la Gatineau. La Hull Electric l'a utilisé pour relier le réseau de tramway d'Aylmer, de Hull à celui d'Ottawa. L'inauguration a eu lieu le 18 février 1901. À la fin des années 1950, le pont Alexandra est converti de pont ferroviaire en pont pour trafic routier et piéton.

En 1975, on remplace et réaménage toutes les aires du tablier.

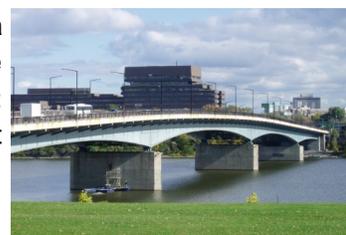
En 2009-2010, on remplace à nouveau le tablier du pont et on renforce la structure d'acier, les piliers et les culées, notamment contre les effets vibratoires. Les travaux sont confiés à l'entreprise McCormick Rankin Corporation.

Enfin, il est désigné comme lieu historique national par la Société canadienne de génie civil.

Le pont **Cartier-Macdonald** (en anglais : Macdonald-Cartier Bridge) est un pont-route de 618 m qui traverse aussi la rivière des Outaouais reliant les villes de Gatineau et la capitale canadienne d'Ottawa.

Il est le plus à l'est des cinq ponts qui relient ces deux villes. Il doit son nom aux deux artisans de la création de la fédération canadienne, John A. Macdonald et George-Étienne Cartier. Il fut inauguré le 15 octobre 1965. Plusieurs dignitaires, dont le premier ministre du Canada, Lester B. Pearson et son homologue québécois, Jean Lesage, participent à l'inauguration.

Évalué à une dizaine de millions de dollars, cette structure à six voies qui surplombe la rivière des Outaouais est attendue depuis plusieurs années dans la région de la capitale nationale. Lors des cérémonies, le premier ministre de l'Ontario, John Robarts, déclare : «C'est une preuve concrète de ce que les deux provinces (le Québec et l'Ontario) peuvent et pourront faire dans l'avenir».





Le pont **de la Chaudière** (en anglais : Chaudiere Bridge) est un pont qui traverse lui aussi la rivière des Outaouais. Le pont relie la rue Eddy du secteur Hull de la ville de Gatineau à la rue Booth à Ottawa. Le pont est formé de plusieurs tabliers passant par les îles Chaudière, Albert et Victoria. Le pont passe par le complexe E.B.Eddy qui est situé à côté des chutes de la Chaudière dont le pont tire son nom.

Le pont de la Chaudière est le plus vieux pont dans la région de la capitale nationale du Canada et fut appelé «Union Bridge» lors de sa première érection. Il a été construit une première fois en 1828 par le fondateur d'Ottawa, le colonel John By afin de relier Wrightville, dont le nom sera plus tard changé pour Hull, avec le chantier du Canal Rideau. Alors que le tablier primaire fut un arc en bois, des arcs en pierres furent employés pour les tabliers plus petits. Ce pont s'effondra en 1836. Un service de traversier fut provisoirement établi jusqu'à ce qu'un nouveau pont fut complété en 1844. Il s'agissait d'un pont suspendu jusqu'en 1889.

En 1899, le pont miné par l'humidité des chutes et la fumée des usines est remplacé par un pont en poutre d'acier semblable à celui que nous voyons aujourd'hui et reçoit le nom de pont Chaudière. Très endommagé dans le grand feu du 16 avril 1900, il est réparé avant d'être remplacé en 1919 par l'actuel pont. Disons qu'à la fin du XIXe siècle et au début du XXe, le pont Chaudière était l'endroit privilégié par les dépressifs pour s'y suicider.

J'espère que cet article vous a plu et qu'il a réussi à piquer votre curiosité.

Au plaisir!



Mado



AMUSONS-NOUS

Nom du Père Noël

(mot de 12 lettres)

S	G	R	E	L	O	T	T	E	R	A	B
E	U	I	E	N	N	E	R	S	I	E	L
U	I	R	X	U	O	H	A	E	A	G	A
Q	R	E	U	N	I	T	I	C	N	U	N
I	L	V	E	E	T	E	N	N	O	L	C
T	A	E	O	H	I	E	E	A	R	U	H
N	N	I	V	C	D	N	A	S	A	T	A
A	D	L	N	U	A	N	U	S	K	I	U
C	E	L	E	B	R	A	T	I	O	N	S
R	S	O	I	A	T	T	C	U	N	O	E
E	E	N	E	R	A	I	S	O	O	E	T
C	I	U	G	B	B	V	A	J	E	U	T
H	O	I	U	E	L	I	P	E	L	Q	E
E	J	T	O	L	E	T	E	R	A	U	S
T	O	U	R	T	I	E	R	E	S	T	S

ANORAK

ANNÉE

BARBE

BLANC

BUCHE

CANTIQUE

CÉLÉBRATIONS

CHAUSSETTES

CRÈCHE

GRELOTTER

GUIRLANDES

HOUX

JEU

JOIE

LUTIN

LUGE

NATIVITÉ

NOËL

NUIT

RÉJOUISSANCES

RENNE

REPAS

RÉVEILLON

RIRE

ROUGE

TABLE

TOURTIÈRES

TRAINEAU

TRADITION

TUQUE

VOEUX

Solution
page 34

Jeu des 10 erreurs



Solution
page 34



Défi du Goéland

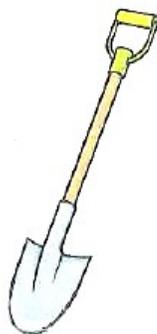
Utilise les sons représentés par l'image pour découvrir la phrase secrète

A



H

A



Je commence par un E, je finis par un E et je ne contiens qu'une seule lettre.

Qui suis-je ? _____

Mon premier est la première lettre de l'alphabet

Mon second est le meuble où l'on dort

Mon troisième est la première syllabe de gare

Mon quatrième est la contraire d'avoir raison

Mon tout est un grand reptile

Qui suis-je ? _____

Solution
page 34

Nous sommes concernés ...

par les **MANIES** et les **HABITUDES**



Une **MANIE** est une façon d'agir par répétition et qui peut paraître souvent bizarre et même irritante pour notre entourage. Souvent les manies peuvent se développer quand on est jeune ou durant l'adolescence. On fait tous des choses sans s'en rendre compte qui peuvent énerver ou faire rire les autres.

On dit quelques fois qu'une personne a la manie de l'ordre. Pour elle, il faut que chaque chose soit à sa place quitte à la replacer souvent. D'autres vérifient plusieurs fois s'ils ont bien barré la porte ou si le rond du poêle est bien fermé. Certaines gens qui partent pour quelques jours peuvent vérifier plusieurs fois leurs valises afin de s'assurer qu'ils n'ont rien oublié. Il y a même des gens qui comptent leurs pas quand ils marchent ou comptent les marches de l'escalier quand ils les montent ou qu'ils les descendent. Il y a aussi ceux qui se rongent les ongles, se craquent les doigts ou même remuent leur jambe nerveusement.

On fait tous des choses qui sont bizarres aux yeux des autres sans même s'en rendre compte. Certains diront qu'ils n'ont aucune manie mais d'après un proverbe suisse, et je cite « Chacun a ses manies et qui croit ne pas en avoir en a plusieurs ».

Une **HABITUDE** se forme par répétition et devient un automatisme. On compare la mise en place d'une nouvelle habitude avec le lancement d'une fusée. Le plus difficile c'est le lancement et, une fois en orbite autour de la terre, elle devient plus faible et suit sa route sans forcer. C'est la même chose pour une nouvelle habitude, le plus compliqué est de la mettre en place et, une fois qu'elle devient une habitude, elle nécessite moins d'effort et cela devient naturel pour nous.

C'est la même chose aussi lorsque qu'on veut briser une mauvaise habitude. Le principal est de ne pas lâcher. S'il y a échec, on recommence une fois, deux fois...et un jour c'est la réussite. Quelle fierté !

Nous avons tous des habitudes qui peuvent être bonnes ou mauvaises et elles font partie de nous sans qu'on s'en rende compte.

J'ai noté quelques bonnes et mauvaises habitudes. C'est toujours plus agréable de commencer par les bonnes car elles ne demandent pas d'effort; rendre service, ne pas remettre à plus tard, respecter les personnes que l'on côtoie et avoir une bonne alimentation sont parmi les importantes.

Parmi les habitudes que l'on aimerait peut-être changer, en voici quelques-unes. S'habituez de ne pas texter durant les repas quand on est entre amis ou en famille, ne pas couper la parole, être ponctuel.

N'oublions jamais qu'à chaque fois que l'on réussit à changer une mauvaise habitude, le résultat est que l'on vient d'en acquérir une bonne.



La seule volonté ne suffit pas pour changer ses habitudes, il faut encore de la persévérance. (Cécile Fee)

Réf : Divers sites internet

Berthe

JUSTE POUR RIRE !

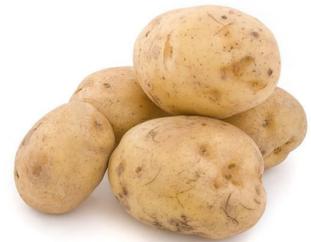


Exercice pour les gens de 50 ans et plus

Commencez par vous tenir debout sur une surface plate dans une pièce où vous avez assez d'espace de chaque côté. Ensuite, prenez un sac de patates de 5 livres dans chaque main, étendez vos bras bien droits et tenez-les le plus longtemps possible. Essayez d'atteindre une minute puis relaxez. Vous vous rendrez compte que vous pourrez tenir cette position un peu plus longtemps chaque jour.

Après quelques semaines, prenez des sacs de patates de 10 livres et faites le même exercice.

Après quelques semaines, prenez des sacs de patates de 50 livres et faites le même exercice, pour éventuellement essayer avec des sacs de patates de 100 livres et garder les bras étendus pour un peu plus d'une minute. (Moi, je suis maintenant rendue à ce niveau).



Quand vous vous sentirez à l'aise à ce niveau, placez une patate dans chacun des sacs.



Une petite fille creuse un trou avec sa pelle. Le voisin l'aperçoit et lui dit:

-Qu'est-ce que tu enterres là?

La gamine, sans le regarder, dit d'un ton froid :

-J'enterre mon poisson rouge qui est mort.

-Ton poisson rouge? Mais ne trouves-tu pas que ton trou est très grand pour un petit poisson rouge?

-Non. Mon poisson est dans le ventre de ton gros chat.

Un docteur à son patient :

– Mon pauvre ami, j'ai 2 mauvaises nouvelles à vous annoncer... La première : J'ai reçu les résultats de vos analyses. Vous avez une maladie incurable et il vous reste 6 semaines à vivre.

– La seconde : ça fait 5 semaines que je tente de vous joindre sans succès.

ÇA SE PASSE AU CÉBO

Nouvelles



Lors de la fin de l'année en avril 2017, une attestation a été remise par Nicole Patenaude, directrice et fondatrice du Cébo, à tous les apprenants, et un certificat de reconnaissance aux tuteurs .

Un souper a eu lieu le 27 avril 2017 au restaurant Au Vieux Duluth pour souligner la fin des cours Cette rencontre a permis à tous les apprenants, tuteurs et membres de l'équipe de se remémorer l'année qui vient de se terminer et de se souhaiter de belles vacances.

L'équipe du Cébo souhaite la bienvenue à tous les nouveaux apprenants et tuteurs. Il nous fait plaisir de vous accueillir parmi nous.

C'est le 8 septembre 2017 que la Journée internationale de l'alphabétisation a été célébrée à travers le monde sous le thème. " L'alphabétisation dans un monde numérique."

L'assemblée générale du Cébo a eu lieu le 5 octobre 2017 à l'École secondaire de l'Île.

La journée mondiale des enseignants est une journée internationale célébrée chaque année le 5 octobre et ayant pour but de sensibiliser l'importance et le rôle des enseignants dans le système éducatif.

Une sortie au cinéma le 2 novembre 2017 a regroupé 45 personnes pour visionner le film *Pieds nus dans l'aube*.

La soirée de reconnaissance des bénévoles a eu lieu le 9 novembre 2017. Il est important de reconnaître, de façon positive, l'engagement, la contribution et le dévouement des bénévoles pour aider leurs apprenants. Roger Labelle, comédien bien connu à ses heures, nous a présenté le conférencier de la soirée Gilles Provost, ancien directeur du Théâtre de l'Île et comédien maintenant à la retraite qui nous a parlé de son parcours au Théâtre de l'Île. Un buffet a agrémenté cette belle soirée.

Savoir lire, écrire et compter, c'est profiter de la vie. La ligne **info-Alpha**, une initiative de la Fondation pour l'alphabétisation, est là pour les personnes désirant améliorer leurs connaissances. Composez le 1 800 361-9141.

Félicitations!

Hélène Gauvreau, responsable des apprenants, membre du CA et du Comité de direction, pour son 60^e anniversaire de vie religieuse.

Fabienne Beausoleil, membre du Cébo et tutrice, pour son 70^e anniversaire de vie religieuse

Michèle Viger-Bernard a reçu le prix Hommage bénévolat-Québec de la part du ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, M. François Blais.



Michèle est responsable, à la Maison de l'Amitié du Centre d'éducation de base dans l'Outaouais. Elle y accompagne les apprenants dans leur démarche d'alphabétisation.

Expressions 2017

Le Centre FORA est un éditeur et diffuseur spécialisé qui produit du matériel éducatif à l'intention des intervenants en formation des adultes au Canada français. Tous les adultes qui participent à un atelier d'alphabétisation ou de formation de base ont été invités à rédiger un texte en tenant compte du thème « Ma saison préférée et pourquoi ».

Quatre apprenants du Cébo ont participé. Nous vous présentons les textes.

Félicitations pour votre implication et bonne chance !

L'automne

En automne, c'est monotone
On entend la pluie qui résonne
Comme une douce mélodie
Parmi les feuilles que j'ai cueillies

En prenant une promenade
Le temps est devenu maussade
À mon retour, un bon chocolat chaud
En enlevant mon manteau

L'automne est ma saison préférée
Les feuilles des arbres sont en beauté
Tout le paysage est en couleur
En contraste avec la venue de la noirceur.

Chantal Lapointe

Ma saison préférée en Haïti

En Haïti, j'aime le mois de décembre parce qu'il y a de l'activité pour tout le monde. Les gens sortent dans la rue pour acheter des cadeaux, ils embellissent leur maison, ils achètent de nouveaux vêtements et beaucoup de nourriture. C'est aussi le mois de la réconciliation. Le mois de décembre en Haïti me manque.

Bernard Gabriel

L'été

Cher lecteur et lectrice,
Pourquoi l'été ? Parce que la pêche est bonne et le camping extraordinaire. Le lac est comme un miroir. Les poissons sont bons, même les ratons laveurs veulent en manger. Les ratons sont mes confrères. Tous les deux, on aime la forêt. Moi le Jardinier, j'aime tous les légumes et les fruits. Est-ce que vous aimez les fleurs ? Avez-vous fait du canot cet été ? Si non, essayez-le l'été prochain. Mes amis, on se revoit dans la nature.

Denis Cousineau

Ma saison préférée

Le printemps est sans doute ma saison préférée. Pour moi, le retour du printemps apporte du renouveau. J'éprouve toujours un sentiment indéfinissable de joie et de bonheur. Le soleil longtemps caché apparaît resplendissant pour mieux nous réchauffer. La nature dépouillée par les froides tempêtes d'hiver commence à mettre ses belles parures verdoyantes, tandis que les ruisseaux se mettent à courir librement. Les oiseaux, qui, à l'approche de l'hiver ont fui notre climat nordique, reviennent avec leurs chants mélodieux. Et moi, je me mets à la recherche de la première fleur qui éclora, m'émerveillera et embellira mes plates-bandes.

Natalie Costa Pacheco

Dates à retenir ...



Les cours se termineront

le **13 décembre 2017**

et reprendront

le **8 janvier 2018.**

DECEMBRE 2017						
DOMINIQUE	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						

JANVIER 2018						
DOMINIQUE	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			



TOUTES NOS CONDOLEANCES

À **Sœur Colette Gagné**, ancienne tutrice, pour le décès de sa **sœur**, le 4 juin 2017.

À **Berthe St Pierre**, membre du Cébo, pour le décès de son frère **André Couture**,
le 30 juillet 2017.

À **Bernice et Denise Lachapelle**, anciennes membres du Cébo, pour le décès de leur
mère **Liliane Ménard Lachapelle**, le 7 septembre 2017.

Sœur Marie-Paule Clément

C'est avec beaucoup d'émotion que nous rendons hommage à
Sœur Marie-Paule Clément décédée le 21 mai 2017 à l'âge de 86 ans.

Elle a été tutrice au Cébo durant 8 ans. Elle s'est toujours préoccupée
de ses apprenantes et elle a même accompagné l'une d'elle
tout au long de sa maladie.

Ton souvenir restera gravé dans nos cœurs.

Repose en paix.



La parole est à vous ... apprenants et apprenantes

Cette chronique permet aux apprenants de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :

«De quel objet ne pourrais-tu plus te passer et pourquoi ?»

L'objet donc je ne pourrais pas me passer
est mon cellulaire, car c'est très commode pour
des recherches, Contacter les gens au besoin et
trouver des itinéraires.

Exemple de commodités:

Nous pouvons magasiner sur internet, ex...
(Ebay, Wish) et nous pouvons aussi prendre des
photos et des vidéos.

Dorica

Chers lecteurs et
lectrices il y a un
pôle qui marche
franchement, quelle
vie. se pa a un objet
que tout le monde
devrait avoir, c'est
une montre, c'est
fait tic tac.

Mon objet que
je préfère fonctionner
à l'électricité
je suis capable de
parler.

je des grandes
brillantes mais
je n'entend - rien

Qui suis-je?

Denis Le Fur et

TELVISION
: 000000

Le 3 octobre 2017

Je ne Peux PAS Passer de la
Télévision pour regarder les
Émissions.

pas de télé ce serait plate

Pierre Petit

Je n'aime pas avoir les
cheveux ébouriffés alors je
ne peux pas me passer
de mon peigne et ma brosse

Grisele Parente

2017-9-27

Le téléphone

Je ne peux me passer
de mon téléphone
pour les raisons sui-
vantes.

Je me sers de mon
téléphone en cas
d'urgence ou d'acci-
dents pour appeler l'ambu-
lance.

Si je veux parler à
mes deux sœurs, à
mon frère et à
Michèle, je prends
mon téléphone.

À l'occasion, je
commande un repas
pour me gâter.

Pour moi, le téléphone
est nécessaire.

Marie Barbeau
2 octobre 2017

mardi 10 octobre 2017

Je ne peux plus me
passer de mes outils
quand je travaille le
bois, comme ma scie à
découpe, ma perceuse
pour percer les trous
dans le bois et
beaucoup d'autres
outils.

Richard Dubois

Je ne peux me passer
d'un bon livre pour lire
parce-que souvent l'histoire
est intéressante.

J'aime suivre ce qui va se passer
en lisant le résumé derrière
le livre

Quand je lis un bon livre, ça
me détend et je me sens bien.

Chantal Lapointe

J'aime beaucoup regarder
la télévision, sur-
tout l'émission la
soirée canadienne.

Si je n'avais pas de
télévision je trouve-
rais le temps long.
Jacqueline Groulx

Mon Fusil de CHASSE

Je suis CHASSEUR de PETITS Gibiers
J'aime LA NATURE ET d'ÊTRE ACCOMPAGNÉ
de BONS AMIS, MON ^{FUSIL} BEAUCOUP
d'HISTOIRES. EN VOICI UNE.
PAR UN BEAU SAMEDI MATIN MON FRÈRE
ET MOI PARTONS POUR LA CHASSE À 6 H.
À 6 H 45 ROGER VOIT UNE ~~QUINOTTE~~
HUAFIC. JE SORS DU CAMION LENTEMENT.
d'un TON SEC ROGER ME DIT: «
C'EST VAS. TU TIRE-R? » JE LUI RÉPOND:
« JE NE LA VOIS PLUS » ROGER SORT DU
CAMION ET TIRE. BRAVO ON A UNE 10 H 30
ROGER EN TIRE DEUX AUTRES. 11 H 30
NOUS PRENONS LA COLLATION SUR LE BORD
de L'EAU À UNE TABLE de Pique-Nique.
2 HEURES PLUS TARD ROGER EN VOIT 3
AUTRES. « VAS LES TIRER Gilles? »
« J'AI OUBLIÉ MON FUSIL SUR LA
TABLE de Pique-Nique! MERDE...
PROBABLEMENT À CAUSE DE LA SOURCE
PASSÉE QUE JE NE PEUX RACONTER...
CE QUI SE PASSE AU CAMP de CHASSE.
Gilles PHARAND

Mes lunettes sont
toujours avec moi
parce qu'elles m'aide
à voir plus claire.
La santé des yeux est
très importante dans
la vie de tous les gens.
Pour moi, c'est un
objet précieux car
grâce à mes lunettes
je peux lire et écrire.

Elvira Borgellas

L'objet dont je ne
pourrais plus me passer,
C'est L'ordinateur.

Pourquoi?

1. J'écrit à mes amis,
et cela me fait plaisir.
2. Je joue au bingo.
3. J'écoute de la musique
western que j'adore.

Claudette Paulin

Bonjour!

Le 16 octobre 2017

L'objet dont je ne peux pas me
passer est la télévision. Pourquoi?
Parce que j'aime passer le temps et
ça me repose. J'aime regarder. La
voir, Unité 9 un super presque
parfait. J'ai aussi plusieurs
autres passe-temps:
le tricot, le crochet et la lecture.
Une émission que j'aime, c'est
Joyce Meyer. C'est une femme
prêtre qui parle de la bible.
Ça me motive le matin.

Je veux dire un gros merci au
Céba et aux tuteurs et tutrices.
C'est un organisme qui me tient
à cœur.

Merci à tous!

Annette Verdon.

De quel objet ne pourriez-vous plus
vous passer et pourquoi ?
L'objet dont je ne pourrais me passer
c'est de mon cellulaire par ce que il me
permet de: communiquer avec tout le monde
que j'aime, prend les nouvelles de ma famille
surtout par ce qu'elle est loin de moi, ça
me rapproche d'eux, et c'est moins cher
il me permet de prendre de belles photos
des souvenirs.

il me permet aussi de faire des
recherches, il me permet encore de
de me brancher avec la planète.

Fatima Bah

La Bible est l'objet dont je ne
peux me passer, parce que la
Bible est une parole vivante de
Dieu. Elle me suit à l'église, au
travail, chez les amis, finalement
partout où je peux aller. Il faut
lire la Bible et mettre en pratique
la parole de Dieu dans toutes les
situations de la vie. Cette lecture m'a
appris à respecter les autres, à
accepter l'autorité et me donne une
grande confiance personnelle. Toute
ma vie, je mettrai la parole de
Dieu avant toute chose ou
objet

Marcel NANA

Mon auto, mon joujou préféré.
Dès l'âge de 19 ans j'ai ma
propre voiture. C'est vraiment
un objet merveilleux qui me donne
beaucoup de plaisir et liberté.
Conduire ma voiture quand je
me sens fatigué du bruit quotidien,
c'est à dire, télévision, radio, etc,
ça me revigore et soulage ma fatigue.
J'adore conduire sans itinéraire
préparé d'avance.
J'aime beaucoup m'asseoir derrière
mon volant et me laisser aller
selon la beauté du paysage.
Le jour où je ne pourrai plus
conduire, je pense que cela va
être très difficile pour m'habituer
à vivre sans ma grande amie.

Walter P. Pichon

La parole est à vous ... tuteurs et tutrices

*Cette chronique permet aux tuteurs de s'exprimer
sur un sujet de leur choix
ou de répondre à la question suivante :*

**«De quel objet ne pourriez-vous plus vous passer
et pourquoi ?**

Il était exactement midi. Je quitte le bureau pour me rendre à la maison. En marchant vers le stationnement de l'édifice, je cherche du regard ma voiture. Je regarde à droite, puis à gauche. Il y a quelque chose qui cloche. Ma voiture n'est pas à sa place habituelle. Mon cœur commence à débattre. J'accélère le pas et regarde rapidement tout autour de moi. Après quelques minutes d'angoisse, le verdict tombe. Je me suis fait voler ma voiture.

Depuis ce jour, je sais que je ne peux plus me passer de ma voiture.

Jean-Philippe Bergeron

Objet essentiel !

Je ne peux plus me passer de la télévision, c'est un must. Si je dois le faire, la technologie travaille de mon côté. Avec ma commande, j'identifie le poste et l'enregistre... Dans mon cas, si je ne peux pas voir une joute de hockey à 7 h PM, il y aura hockey express le soir et le lendemain. Je peux aussi écouter la radio, louer un film et faire des jeux. Avec la télé, vous avez maintenant le cinéma maison et autre. Chaque fois qu'un nouveau téléviseur est annoncé, la chute des prix commence et le bonheur nous est offert.

Bon achat, ah! ah!

Jean-Claude Vigneault



Un objet essentiel pour moi, dont je ne peux pas me passer, c'est mon lecteur de musique. Il a pris plusieurs formes au cours des années : tourne-disque et lecteur de cassettes dans les années 80', baladeur (Walkman) dans les années 90', puis lecteur de CD portatif et, tout récemment, un minuscule lecteur de musique de format numérique! Pourquoi cet objet est-il si important à mes yeux ? Parce qu'écouter de la musique pour moi, c'est plus qu'un passe-temps : selon les occasions, la musique me détend, me donne de l'énergie, m'inspire ou m'émeut. Puisqu'il est désormais portatif, petit et léger, je traîne toujours mon lecteur de musique dans ma poche ou mon sac : en autobus vers le travail, en me baladant en forêt, en travaillant sur mon ordinateur au bureau ou en lisant un livre à la bibliothèque, mon lecteur de musique m'accompagne partout!

Marylène

Un objet dont je ne peux me passer? Mon premier réflexe a été de penser à mon Ipad. Il me suit continuellement. C'est mon agenda pour mes rendez-vous, mon dictionnaire pour mes mots croisés, mon passe-temps avec ses jeux. C'est un moyen de communication avec mes proches grâce aux applications Messenger et Facebook. Il me sert aussi d'atlas de cartes géographiques avec Google Map, d'encyclopédie grâce à Internet et des sites comme Wikipedia, de système de son avec sa musique et de téléviseur avec des applications comme Tout.TV. Grâce à la technologie et à Internet, je peux même régler, à partir de ma tablette, des appareils de la maison que je sois n'importe où dans le monde. Je peux allumer, éteindre et changer l'intensité de certaines lumières, enregistrer des émissions sur le téléviseur, et armer / désarmer le système d'alarme. Je suis persuadé qu'il y aura encore plus de possibilités dans le futur avec les avancées technologiques.

Mais à bien y penser, je n'ai de Ipad que depuis moins de dix ans. Cela signifie que j'ai été capable de m'en passer pendant une cinquantaine d'années! Alors, y a-t-il un objet dont je ne pourrais vraiment pas me passer? Probablement pas...

Jean Leclerc



Me passer de l'automobile ? Non... pas maintenant bien que je n'en suis pas une vraie mordue. Pour le moment, l'automobile est un moyen de transport que j'apprécie beaucoup sans en être esclave toutefois.

Conduire une automobile pour moi, ça me fait vivre une partie de mon autonomie tout en tenant compte de autres conducteurs, des cyclistes, des piétons et de lois de la route. Le simple fait de conduire me fait aussi apprécier la beauté et la grandeur de la nature et je me sens en relation avec «notre mère La Terre».

Que d'occasions de vivre le respect, la patience, la tolérance, la prudence, la courtoisie!!! et ce, même à travers les imprévus qui donnent souvent couleur et sens au quotidien.

Il est vrai que l'automobile rime avec évasion mais, concrètement, n'est-elle pas une source d'inspiration inépuisable pour de nombreux chanteurs ? Cette idée d'utiliser des automobiles dans les chansons n'est pas nouvelle. En 1955, Charles Trenet avec sa «Nationale 7» faisait fureur ... en 1971 Serge Gainsbourg faisait cet hymne à la Rolls Royce et quel québécois n'a jamais fredonné les paroles de Luc Plamondon : «Dans ma Camaro je t'emmènerai...». Quel plaisir de voyager en chantant !!! l'esprit se libère et le cœur est en fête.

Pour vivre ces bons moments, je vous partage cette prière de l'automobiliste :

«Seigneur, accorde-moi une main ferme et un œil vigilant afin que je ne blesse personne. Tu m'as donné la vie et je te prie qu'aucun acte de ma part ne puisse ôter ou gêner ce don qui vient de toi.

Protège ceux qui m'accompagnent et que je rencontrerai.

Apprends-moi à ne pas mépriser, dans l'amour de la vitesse, la beauté du monde que tu as créée, et qu'ainsi je puisse suivre mon chemin et arriver à bon port.»

Carmelle Desjardins

Un choix difficile

De quel objet ne pourriez-vous plus vous passer ? La réponse à cette question ne me vient pas facilement. Je suis un collectionneur ou un «ramasseur» invétéré.

Il y a d'abord deux vêtements auxquels je tiens. Le surplis que j'ai porté alors que j'étais enfant de chœur. Il avait appartenu à mon oncle Émile, élève au Pensionnat Saint-Louis de Gonzague dans les années 1910. Le gilet que mon père a porté lorsqu'il jouait pour le club de hockey de sa ville dans les années 1920.

Il y a ensuite ma bibliothèque. Les écrits des pères Benoît Lacroix et Timothy Radcliffe, deux bons dominicains, sont pour moi sources d'inspiration. Les livres traitant de l'histoire du Québec et de celle de ma ville natale sont de grand intérêt pour moi. Il y a aussi mes livres de mathématiques qui me rappellent mes succès et mes insuccès en cette matière.

Enfin, il y a les albums de photos de famille. La collection va de photos de mon arrière-arrière-grand-père Lambert à celles de mon petit-fils de 9 ans. Que de souvenirs évoqués!

De quel objet ne pourriez-vous plus vous passer ? J'opte pour les albums de photos de famille. J'espère qu'à chaque génération future, il y aura une personne qui s'intéressera à perpétuer la mémoire de mes proches, de mes aïeules et aïeux.

Jacques Lambert



De quel objet je ne pourrais plus me passer ?

Je ne pourrais plus me passer de mes appareils auditifs. Ils sont importants pour moi afin de pouvoir entendre les messages qui me sont donnés, d'enrichir ma vie de communauté, de partager les échanges d'idées et de projets avec une personne ou un groupe.

Je remercie le Seigneur qui a permis aux humains de fabriquer de tels aides auditifs. C'est merveilleux et précieux. En me servant de ces instruments, souvent j'offre une invocation pour les personnes qui ont de la difficulté à entendre ou n'entendent pas.

Fabienne Beausoleil



Soirée de Noël

**Le dimanche 10 décembre 2017
à compter de 18 h 30
au local 156
de l'École secondaire de l'Île**

Ho ! Ho ! Ho !



Solutions

AMUSONS-NOUS

Page 14

SAINT NICOLAS

DÉFI DU GOÉLAND

Page 16

Phrases secrètes

Apporte la hache

Appelle la maitresse

Devinettes

ENVELOPPE

ALLIGATOR

JEU DES 10 ERREURS

Page 15

1. Une fenêtre en plus dans le haut de la maison orange
2. Arbuste près du cours d'eau
3. Sapin à droite près du garçon
4. Boutons sur le manteau jaune du garçon près de la patinoire
5. Une fenêtre en plus dans le haut de la maison de droite
6. Un oiseau jaune près de l'oiseau rouge
7. Couleur de la tuque de l'homme sur la glace
8. Branche en plus sur l'arbre entre les deux maisons de gauche
9. Neige en moins sur le chemin
10. Un skieur en plus sur la montagne

